

పవిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

నవంబరు
1938

సంవత్సరం చందా
రు 3-0-0లు
బెజవాడ

ఆ వెనుక
ఆ వెనుక

ఆ వృక్షమ్ము వెనుక



ఆ మబ్బు వెనుకను

ఆ నీలంపు మబ్బులోన
ఏమున్నదో ఏరి కెరుక!

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
కునిశిత వైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
సూర్యకిరణచికిత్స	0 12 0	0 8 0
ఆరోగ్యప్రభాకరం	0 4 0	0 3 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
..క్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
..యి జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
..ట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
..కిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు ఉబ్బసపు చికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షి బోధ	0 2 0	0 1 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్వికారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
క్షీరచికిత్స	0 4 0	0 3 0
అపక్వశాకాహారఅద్వైతసిద్ధాంతం	2 0 0	2 0 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
..సుఖపానందము	0 12 0	0 8 0

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
నాగచుట్ట — ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత — సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0 4 0	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
తెల్లచక్కెరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు 3 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0	2 [illegible] 0
దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రాకృతి చికిత్సార్ణవములు		
1 భాగము	1 8 0	1 [illegible]
2 భాగము	1 4 0	0 15 [illegible]
3 భాగము	1 8 0	1 [illegible]
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తపరిశోధనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
స్వాభావికచికిత్సా నియమములు	0 5 0	0 4 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5	0 3 0

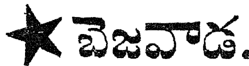
అడ్రసు—మేనేజరు ప్రకృతి, బెజవాడ

సంవత్సరచందా
రు 3-0-0



విడి సంచిక
రు 0-4-0

సహజ వైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక



సంపుటము 20 సంచిక 11

నవంబరు 1938

ప్రకృతి మతం



మన దేహాలు దైవదత్తమైన పుణ్యమందిరాలు. ఆరోగ్యమే మన భాగ్యము. ఈ ఆరోగ్యసౌభాగ్య వినాశ హేతువులైన కారణా లన్నిటిని దగ్గర జేరనీయకూడదు.

బలహీనముగా ఉండటం ఒక పాపము. రోగంఅంటే ఆరోగ్యనియమోల్లంఘనంవల్ల కలిగిన శిక్ష. ప్రతిమానవుడు అవయవానురూపత్వం, బలం, ఆరోగ్యంకలిగి పురుషత్వానికి చక్కని నమోనాగా, ఉండవచ్చును. అట్లే ప్రతి స్త్రీ కూడ కళకళలాడుతూ చక్కని ఆరోగ్యం ఆనందంకలిగి స్త్రీత్వానికి నమోనాగా ఉండవచ్చును.

జీవితసూత్రాల్ని చక్కగా పాలించినట్లయితే:

ఆరోగ్య భాగ్య సంపాదనకు ఈదిగువ వివరించినవి తోడ్పడతాయి

ఒకటి : నిర్మలమైనగాలి, చాలినంత ఎండ, ఇళ్ళల్లో వెలుతురు.

రెండు ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారం, ఆకలినిబట్టి చక్కగానమిలి తినడం, అవసరమైతే ఒకటి రెండురోజులు ఉపవాసం.

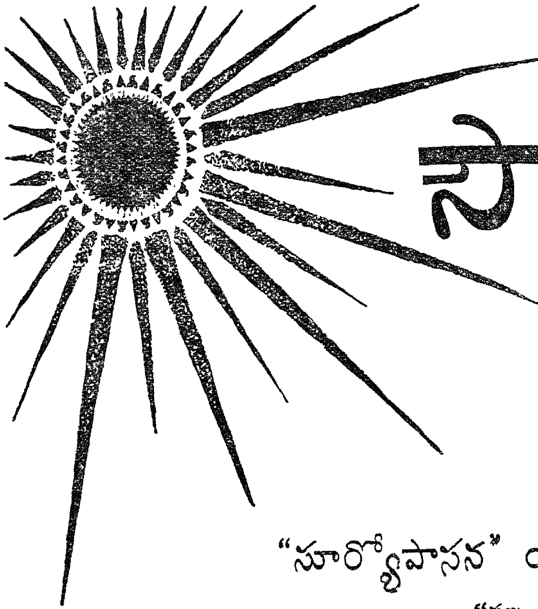
మూడు : తాలింఖానాల్లో - ఆటస్థలాల్లో ఇంకా వీలైనప్పుడూ అవసరం అయినపుడూ మితంగా తగినంత వ్యాయామం.

నాలుగు దైనందిన స్నానంవల్లా, తరుచు అభ్యంగన స్నానాలవల్లా - మర్దనచెయ్యడం వల్లా - ఒళ్ళంతా పరిశుభ్రంగా ఉంచడం.

అయిదు: ఆంతర పరిశుభ్రత - దైనందిన సక్రమ మలమూత్ర విమోచనాలవల్ల.

ఆరు : పనినిబట్టి, అవసరాన్నిబట్టి, ప్రయోజనాన్నిబట్టి కావలసినంత - నిద్ర.

ఏడు : మంచి ఆలోచనలు: మానసికంగా పరిశుభ్రంగా ఉండడం చాలా అవసరం. ఎన్ని ఆరోగ్యనియమాల్ని పాటించినా మనస్సులో కుళ్లువుంటే లాభంలేదు. మనస్సు మనల్ని బాగూ చెయ్యగలదు; నాశనమూ చెయ్యగలదు.



(ఓం ఘృణిసూర్య ఆదిత్యోమ్.)

సౌర అష్టా

I అధ్యాయము

"సూర్యోపాసన" యనగనేమి?

"ప్రత్యక్ష దైవతం సూర్యః
పరోక్షం సర్వదేవతాః
సూర్యస్యోఽపాసనం కార్యం
గచ్ఛేత్సూర్య సగ్ం సదమ్
గచ్ఛేత్సూర్య సగ్ం సదమ్
సగ్ం సదమితి॥

—(ఇత్యథర్వ శిరసి సూర్యతాపినీయే షష్ఠపటలః)

"సూర్యుని యుపాసింపవలయును. ఆ సూర్య - స్థానమును పొందుడు. సూర్యసదనమునకు పొందు - పొందు సూర్య సంసదనమునకు!" అని ముమ్మారు నొక్కి వక్కాణించి జెప్పుచున్నది. సూర్యుని యుపాసించుట యెట్లు? ఆ సూర్యస్థానమును పొందుటెట్లు? ఈ విషయములను విమర్శింతము.

ఈ విషయనిర్ణయమును ప్రశ్నోఽపనిషత్తునందలి రెండు మన్త్రములు జేయుచున్నందున వాటి నిచ్చోట వివరించెదము.

"పఞ్చ పాదం - పితరం - ద్వాదశాఽకృతిం
దివ ఆహుః పరే అర్ధే పురీషణం
అథేఽమే అన్య ఉ పరే విచక్షణం
సప్త చక్రే షడర ఆహు రర్పితమితి॥"

వీరిలో పూర్వపక్షమువారు సూర్యునిగూర్చి (ఆహుః) ఇట్లు జెప్పిరి:—(1) పంచపాదం= 5 పాదములు గలవాడు - (పద్ - పొందుట పద్యతే అనేన ఇతి పాదం) పాదములతో నడచి యొకస్థానమును బొందుచున్నాము. దేనిచేత గమ్యస్థానమును పొందుచున్నామో యది పాదము. అట్టి పాదము సూర్యునికి కిరణకాంతి అయి యున్నది. సూర్యమండలముందు ప్రదేశ మొకటి, అందుకు, పూర్వపశ్చిమములు రెండు, అధరోఽత్తరములు రెండు, జేర్చి అయిదు. ఇట్టి అయిదు ప్రదేశములయందు కిరణప్రసారముచే అయిదు పాదములు గలవాడు సూర్యుడు అని ప్రత్యక్షముగా జూచి యుపాసింపవలయును. మఱియు, (2) పితరం - కిరణములు గలవాడనియు ప్రత్యక్షముగ జూచుచు

క్షరీ మన్త్రము

న్నాము. సూర్యుడు ఇట్టివాడని స్పష్టముగ దెలియబడుచున్నాడు. (పితృశబ్దము 'పా-' ధాతువునుండి వ్యుత్పత్తి - పాతి రక్షతి 'పా'- తృచ్. రథమును రక్షించువారు పితరలు, సూర్యరథమును గప్పివైచి రక్షించుచున్నందున కిరణములకు పితృశబ్దప్రయోగము. అట్టి రశ్మివంతుడైనవాడు సూర్యుడు) (౨) ద్వాదశాऽకృతిం - 12 మాసములును కంటికి ప్రత్యక్షముగ గనబడుచునే యుండువాడు. చంద్రునివలె అమావాస్యదినమున అదృశ్యుడు కాడు. సూర్యుని ఆకృతిని అన్నిదినములందును ద్వాదశమాసములందును వృద్ధిక్షయములు లేక సమముగ నుండును. సూర్యుడు సంవత్సరమునందు ప్రతి దినము ప్రత్యక్షుడేను. దివః పరే ఆకాశమందు దూరమున నున్న అర్ధే = స్థానమునుండి, పురీ

ఇందు సూర్యుని యొక్క వివిధోऽపాసనలు అధిదైవము, అధిభూతము, అధ్యాత్మము, అహంగ్రహోऽపాసన, సావిత్రీవిద్య, అష్టాక్షరీ మన్త్రార్థము, మన్త్రజప ఫలము, అథర్వవేదాంతర్గతమగు సూర్యోऽపనిషత్తునందలి వాక్యములు, ఫలశ్రుతి, వ్యాఖ్యానసహితముగ వివరింపబడినవి.

ఇవి వచ్చే నెలల పత్రికలలో క్రమముగ వివరింపబడును.

షణం=కిరణములను, వెదజల్లి భూమిని పూరించుచున్నాడు. (పృ - ఇషన్ - కిచ్చ -) = పురీషం. (పృ - (పూర్యతే) నిండించుట అట్టి జనప్రవాహమును బోలిన కిరణములను, కాంతులను గలవాడు, పురీషణుడు - సూర్యుడు. మనకంటి కెదుటనే సూర్యుడు తన కార్యమును జేయుచున్నాడు.

కావున కంటికి గనబడునట్టియు కాంతి ప్రసారము జేయునట్టియు బింబమే సూర్యుడని స్పష్టమగుచున్నది. సూర్యు డంతకంటె వేఱుగాడు. ఇది పూర్వపక్షముల అభిప్రాయమే అన్యే, వీరికంటె యితరులగు రెండవపక్షమువారు 'పరే'=పూర్వపక్షులకంటె శ్రేష్ఠులయినట్టివారు (ఉ-పూర్వపక్షమును ఆక్షేపించి)'ఆహుః' ఇట్లు జెప్పిరి:—సూర్యదేవుడు-'వి-చక్షణం'=ఆకారము లేనివాడు. ఈ నేత్రమునకు కనబడువాడు కాడు. (వేదమునందు 'చక్షిస్-అనగా కన్ను)' 'చక్షణ' అనగా 'ఆకృతి' రూపము వి-చక్షణం=కంటి కగపడునట్టిరూపము లేనివాడు. అని అర్థము). అట్లగోచరుడయినను సూర్యుడను దేవుడొకడు లేడనరాదు. సూర్యపురుషు డున్నాడు. ఎచ్చటనున్నాడు? "సప్తచక్రే - షడరే - అర్పితం"—సప్తచక్రమునందున్నాడు. షడరములందును నున్నాడు. "చరణశీలం చక్రం" ఆకాశమున ఆవృతులు

[రెండుపక్షములవారు సూర్యునిగూర్చి విచారించియుండిరి. అందు పూర్వపక్షులు ఆకాశమున రశ్మిమంతమును జ్యోతిర్మయమునునగు సూర్యబింబమే సూర్యదేవుడని చెప్పిరి. వారికంటె శ్రేష్ఠులయినవారు సూర్యదేవు డగోచరుడనియు, సూర్యమండలమునందును, మనయందును, అంతర్యామియై సూర్యుడు దాగియున్నాడనియు జెప్పిరి.]

జేయుచు సంచరించు సూర్యబింబమే చక్రము. అది 'సప్తము' అయినది. (సప్ ధాత్వర్థము కలియుట, చేర్చుట), సప్తమనగా కలుపబడిన కాంతి ముద్దగా యున్నచక్రము, సూర్యమండలము-సప్తచక్రము. ఆందు అర్పితం = ఉంచబడియున్నాడు. "హిరణ్మయేన పాత్రేణ - సత్యస్యాఽపిహితం ముఖం" జ్యోతిర్మయమగు సూర్యమండలము చేత సత్యమయిన సూర్యపురుషుని ముఖము గప్పబడి యున్నది. అని ఈశావాస్యశ్రుతి. కావున మనము సూర్యబింబమును జూచుచున్నాము గాని, సూర్యపురుషుని మనము జూచుటలేదు. మఱియు ఆ సూర్యమండలమందే గాక 'షడరమందును కూడ యీ పురుషుడు దాగియున్నాడు. షట్=అనగ ఆరు అరములనగ నింద్రియములు. మనస్సును, అయిదు జ్ఞానేంద్రియములు జేరి 'ఆరు' "మన షష్ఠానీంద్రియాణి విషయానుపసేవతే" అని (గీత) ఈ ఆరు ఇంద్రియములతోనే జీవుడు విషయములను సేవించుచున్నాడు. అందంతర్యామిగ నుండు సూర్యుని సేవింపడు. ఏలనన శ్రుతి॥ "పరాంచి ఖానివ్యతృణత్ స్వయంభూ" స్వయంభువగు సూర్యపరమాత్మ మన యింద్రియములను బహిర్ముఖములుగా జేసియున్నాడు. కావున, వాటి యందంతర్యామిగనున్న సూర్యుని యవి జూడనేఱవు. ఈ విషయమే కేనోపనిషత్తునందు "శ్రోత్రస్య శ్రోత్రం మనసో మనోయద్వాచోహవాచం స ఉప్రాణస్య ప్రాణః చక్షుష శ్చక్షుః" అని జెప్పబడినది. మఱియు "యచ్చక్షుషా నపశ్యతి యేన చక్షూంషి పశ్యతి। తదేవ బ్రహ్మత్వం విద్ధి నేదం య దిదముపాసతే" జనులు యత్ - ఏ సూర్యపరమాత్మను, చక్షుషా=నేత్రము చేత, నపశ్యతి=చూచుటలేదో యేన-యే సూర్యాఽఖ్యబ్రహ్మ, ఆనేత్రములం దర్పితమయి యుండుటచేత, చక్షూంషి=నేత్రములు, పశ్యతి=చూచుటకు శక్తిగలిగి చూచుచున్నవో, అట్టి సూర్యదేవుని త్వం-నీవు బ్రహ్మ-సూర్యాఽఖ్య పరబ్రహ్మనుగ - విద్ధి=తెలుసుకొనుము. యత్-ఏ ఇదం - ఈసూర్యబింబమును ఉపాసతే - నరులుపాసించునో తత్ ఇదం అది సూర్యపరమాత్మగాదు.

షడరములు అనగా ఆరు ఇంద్రియములని యర్థము జెప్పితిమి. ఇయర్తి గచ్ఛత్యనేన ఇతిః అరః శీఘ్రముగ బోవునదియని యర్థము. గమనార్థముగల ధాతువులకు జ్ఞానార్థము జెప్పవచ్చును. కనుక జ్ఞానేంద్రియములను మనస్సు షడరములుగా నిచ్చోట గ్రహింపబడినవి. ఇట్టి షడరములకు గోచరించు సర్వపదార్థములు నశించునవియేను. అట్టి షడరములకు గోచరించునేని సూర్యుడు నిత్యుడగు దేవుడే కాడు. కావున షడరే అర్పితం॥

అంతర్యామిగా షడరములందు దాగియున్నవాడని యర్థము. అట్లయినచో నిట్టి సూర్యాఖ్య "బ్రహ్మమును"జూచుటెట్లు? షడరములే సూర్యసంసదనము, సూర్యస్థానము. అట్టి సూర్యస్థానమును బొందుటెట్లగును? అందుకు సమాధానము ప్రశ్నోపనిషత్తు యీ క్రిందిమంత్రముచే జెప్పుచున్నది.

మూ॥ "అథోత్తరేణ - తపసా - బ్రహ్మచర్యేణ శ్రద్ధయా - విద్యయాఽత్మాన మన్విష్యాదిత్య మభిజయన్తే। ఏతద్వై ప్రాణానా। మాయతనం ఏతదమృతమభయం । ఏతత్పరాయణం। ఏతస్మాన్న పునరావర్తన్త । ఇత్యేషనిరోధః"

ఈ మన్త్రమునందు—(ఆత్మానమన్విష్య) కంటికగబడని సూర్యపరమాత్మను వెదకి అదిత్యమభిజయన్తే-ఆదిత్యునిపొందుదురు. ఎట్లు వెదకుట

ఈయన్వేషణమే సూర్యోపాసన యనునది. దీనినే యీ మంత్రము వివరించుచున్నది.

ఈ సూర్యుని వెదుకుటకు మార్గము లయిదు. (1) ఉత్తరము (2) తపస్సు (3) బ్రహ్మచర్యము (4) శ్రద్ధ (5) విద్య.

"ఉట్" అనగ సూర్యుడు. శరీరాభిమానులగు మనలను మృత్యువగు శరీరమునుండి వేఱుజేసి రజస్తమో గుణము లనెడి చీకటికూపమునుండి పైకెత్తువాడు. అట్టి 'ఉత్' అను సూర్యుడే తరః తరించుటకు సాధనము. అట్టివాడు ఉత్తరుడు సూర్యుడు. [శ్వా - భావేఅప్]-తరః-శబ్దమునకు- తీరమును దాటించునది తరము అనగ (1) పడవ (2) మార్గము (3) ఆటంకములను జయించుశక్తి అని 'తర' శబ్దమునకు మూడు అర్థములుగలవు. అట్టి ఉష్ (సూర్యుడు) అనుతరముచేత మనము విఘ్నములను జయించి సూర్యుని సంసదనమును బొందవచ్చును. సూర్యుడే మనబుద్ధి వృత్తులను ప్రేరేపించి ధ్యానమార్గమున బెట్టి తపశ్చర్య బ్రహ్మచర్యాది వ్రతములను మనచేచేయించును. మఱియు (2) తపసా-నిరాహార నియతాహారాది వ్రతనియములచేతను, (3) మఱియు (3) బ్రహ్మచర్యేణ-బ్రహ్మచర్యముచేతను, (4) శ్రద్ధయా- విషయసుఖసాధనోఽపాయములందు శ్రద్ధమాని తపశ్చరయందు శ్రద్ధనువహించుటచేతను (శ్రద్ధాదేవి శ్రీ సూర్యదేవుని కొమార్తెయని సూర్య పురాణము) (5) విద్యయా - సావిత్రీవిద్యచేతను (సైషాసావిత్రీవిద్యాఓంఘృణి సూర్య ఆదిత్యోమ్ అను అష్టాక్షరీ జపమే విద్య. ఉపాసన) ఆత్మానం - అంతట నిండియున్నట్టి(అత్ మనిన్- ఆత్మా - అత్ - సతత్యాగమనే) సర్వత్ర సర్వదా సంచరించువాడయిన ఆదిత్యం - సూర్య పురుషుని అభిజయన్తే = (విషయ వాసనలను జయించి) పొందుచున్నారు. "నావిరతోదుశ్చరితాన్నా శాంతోనాఽసమాహితః । నాశాంత మానసోవాఽపి అను కఠోపనిషత్తుమంత్రము- ఈ పరమాత్మను - చెడ్డ నడత కలవాడును ఇంద్రియ నిగ్రహము లేనివాడును, మనస్సును యేకాగ్రముగ జేయలేనివాడును అశాంతుడును పొందలేడు. కావున తపశ్చర్యము బ్రహ్మచర్యము సూర్యోఽపాస్తికి ప్రధానాంగములు.

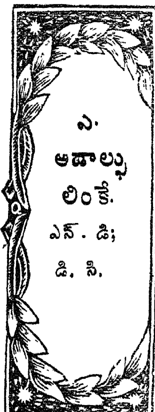
ఈ సూర్యుడే ప్రాణానాం-జీవునియొక్క ప్రాణములకును, నింద్రియములకును ఆయతనం- ఆశ్రయస్థానము. కావున సూర్యుని తపశ్చర్యచేతను, బ్రహ్మచర్యముచేతను నుపాసించు వారలకు మృత్యుభయముండదు. ఏతద్వై - ఈ సూర్య స్థానమే - అమృతం-నాశనములేనిది-అభయం - భయరహితమైనది. కావున ఏతద్వై - ఇట్టి సూర్యసదనమే పరాయణం - అన్ని జీవులకు గమ్యస్థానము. సూర్యుని వెదకి కనుగొనుటయే పురుషార్థము. ఏతస్మాన్ - ఈ సూర్యసదనము నుండి - నపునః ఆవర్తంతే=తిరిగిరారు. ఆనంద ఘనుడైన సూర్యునిపొంది అట్టి బ్రహ్మానందమును చవిగొనినవారు మఱల విషయసుఖముల నాశింపరు. ఇట్టి శాశ్వతానందమగు సూర్యుని పొందుట సులభముగాదు. కావుననే యీ శ్రుతి "అభిజయంతే" అను శబ్దము నుపయోగించినది. అభిజయ్ - అనగ యుద్ధమునగెల్చి సంపాదించుట యని యర్థము. మనలో పోరాడు విషయ"వాసనలే ఏషనిరోధః ఈసూర్యునిపొందు మార్గమునందు అడ్డుయైనవి. విషయకామనలే మనలను సూర్యపరాఙ్ముఖులుగ జేయుచున్నవి. విషయభోగములను త్యజించుటయే సూర్యోపాసన. ఉప - అసనం - అస్ ధాతువునకర్థము - త్రోసివేయుట, పారద్రోలుట, త్యాగము

[339 పుట చూడుడు]

భయ భయ భీతి విశ్వా

యుగ యుగాలనుండీ మానవుడి భయంకరమైన శతృవులు యుద్ధము, రోగము, దారిద్య్రము, మత్తుపదార్థాలూ, కరువు, చావు—ఇవిగావు. వీటిఅన్నిటికంటె పెద్దశతృవు భయము. ఒకాయన ఇలాగన్నాడు: "మానవుడు ఈ ప్రపంచములో అడుగుపెట్టకపూర్వమే తనమీద భయము ముద్రింపబడి ఉంది. భయంలో పెరిగాడు మానవుడు; తన జీవితం అంతా రోగం, చావు వీటి భయబంధంలో గడిచిపోతోంది. తత్ఫలితంగా తన మనస్తత్వం అంతా కుంచింపబడుతోంది. పరిమితం అవుతోంది. అణగి నలిగిపోతోంది. దానికి తగినట్టుగానే మానవుడి దేహంకూడా ఈడ్చుకొనిపోయి మనస్సు నియమించినట్టుగానే తయారవుతోంది. నిరంతరం ఈ బానిసలైయున్న సునిశిత తత్వముగల మన పూర్వుల్ని గురించి ఆలోచించండి! ఆశ్చర్యంకాదూ! ఇంకా మానవప్రపంచలో అసలు ఆరోగ్యం అనేది ఉన్నదంటే? అనంతమైన దివ్యప్రేమ, పుష్కలమైన ధాతుశక్తి మనలో ప్రవహింపచేయడంచేత తప్ప—అనుద్దేశపూర్వకంగానైనా — ఈ అనారోగ్యమహాసముద్రాన్ని సామరస్యపరచడం ఇంకోదానివల్ల సాధ్యపడదు.

"వృద్ధాప్యం వస్తుందనే భయమూ; మనశక్తిసామర్థ్యాలుడిగిపోయి మళ్ళీ బాలురిలాగా తయారవతామనేభయమూ; వీటన్నిటికంటె తలదన్నింది మరణభయము. ఈ భయాల జాబితాకి అంతు లేదు. ఉదాహరణగా: తినేవస్తువుల వల్ల భయము, చలికాలంఅంటే భయం, వేసవికాలం అంటే భయమూ, శీతకాలంలో జబ్బులు వస్తాయని భయమూ, — ఈవిధంగా భయాలు, కలతలూ, చింతలూ, విచారాలూ, ముందు ఏదో వస్తోందని అనుకోటంవల్ల ఆందోళనలూ—అనంతంగా ఉంటున్నాయి."



ఇంతేగాదు. దైనందిన అనేక సంఘటనలు అనుకోకుండా జరిగేవి ఉంటాయి. యుద్ధభయము, అగ్నిభయమూ, వీటిలోకి జేరుతాయి. మనకోసం మనమే భయపడటంతోసరా? ఒకస్నేహితుడికిజబ్బుచేసిందంటే వాడుచచ్చిపోతాడేమో నని భయము. ఎవడికైనా ఇబ్బంది వస్తేచూడండి మనవాళ్ళు పరా

భయం!
భయం!!
భయం!!!
అడుగడుక్కీ-
భయమే
అధికారుల
భయం
అనారోగ్య
భయం
పరీక్షల భయం
పాపభీతి-
ఇంకా ఇంకా
ఎన్నో, ఎన్నెన్నో-

మర్శకివెళ్ళి వాళ్ళదుఃఖాన్ని ఇనుమడింపజేస్తారు. ఈ భయం మనల్ని స్వాధీనం జేసుకొని ఆవరించు కొంది. అంచేత మనం దాన్ని పరకీయంగా చూడలేకపోతున్నాము. పిత్రీయంగావచ్చిన మన మనశ్శక్తుల్ని బట్టి మనం భయానికి లొంగుతూఉంటాము. మన పరిసరాలూ, పరిస్థితులూ ప్రసాదించే స్తుతి నిందల్ని బట్టీ, ఆఘాతాల్ని బట్టీ మనం భయానికి దాసులంఅవుతూఉంటాము. ఒకరు దేహానికేదైనా అపాయం సంభవిస్తుందేమోనని భయపడతారు - ఒకరికి మతసంబంధమైన భీతి పాపభీతి ఉంటుంది- ఒకరికి ఆస్తిపోతుందనే భయండుంటుంది. ఇంకోరికి ప్రేమ సంబంధమైన, సంసారసంబంధమైన బాధా, భయమూ వెంటాడుతూ ఉంటవి. ఇంకోరికి సంఘ భయమూ - ఈవిధంగా ఈ భయాలజాబితా పొడిగించిన కొద్ది వెడుతూ ఉంటుంది.

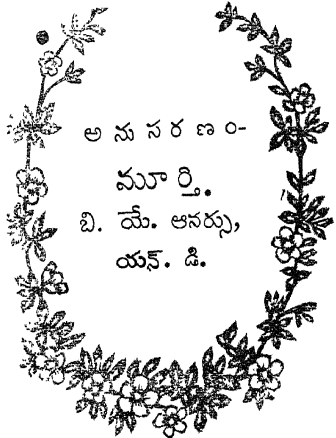
ఈ మానవ శత్రువైన భయం బ్రతికి ఉండటానికి మనం ప్రోత్సాహం ఇస్తున్నాము. ఇంతేకాదు లేతహృదయాలమీద ఈ భయం ముద్ర ముద్రిస్తున్నాము. మనసంతానాన్ని భయం యొక్క నీడల్లో పెంచుతున్నాము. చిన్నప్పటినుండీ ఉగ్గతో రంగరించి శౌర్య ధైర్య సాహసాల్ని పొయ్యవలసింది భయం పోసున్నాము పిల్లలికి ఎండంటే, చలిఅంటే, వానంటే భయ పడమని నేర్పుతు న్నాము. అన్యులెవరైనావ స్తే వాళ్ళని అనుమానంతోనూ భయంతోనూ చూడడం నేర్పు తున్నాము. పెంపుడుజంతువుల్ని చూస్తే

మ సే సా
స ము

నే భయం మన పిల్లలికి. ఇంట్లో పెంపుడు కుక్కల్ని చూస్తే చాలామంది పిల్లలు భయపడటం మనమెరు గున్నాము. దెయ్యాల కథలూ, భూతాల కిలూ, చెప్పి బూచాడనీ, బూచిఅనీ భయపెట్టి, ఎల్లావంచుతే అల్లా వంగేవాళ్ళ మనో వ్యాపారాన్ని వంచి వికృతం చేసెస్తున్నా ము. ఈ విధంగాచేసి వాళ్లు మనఆజ్ఞల్ని వెంటనే పరిపాలించేటట్టు చేసుకొంటు న్నాము. అన్నిటికంటె యెక్కువ యే మిటంటే రోగం అంటేనూ బాధఅంటే నూ భయం చెందమని నేర్పుతున్నాము.

△

భయాన్ని పోగొట్టు కొంటేనే మనం ఆరోగ్యాన్ని పొందుతాము ఎల్లా పోగొట్టు కోవాలో ఈ వ్యాసంలో వివరించ బడినది. చదవండి.



దైహికంగా వాళ్ళనుభవించి స్వంతంగా నేర్చుకొనటానికిపూర్వమే ఈ విధంగా మనం వాళ్ళ మనస్సుల్లో విషక్రిముల్ని ఎక్కించి వాళ్ళమనస్సుల్ని పాడుచేస్తున్నాము.

పైన వివరించిన రీతిగా యుగాలనుండీ భయం మానవుడి ఘోరమైనశత్రువు. రోగానికి ముఖ్యమైనకారణం భయం. రోగభయం నిజంగా అన్నిరోగాలకంటె గొప్పది. అటువంటి భయం మానవుడి ధాతుశక్తిని నశింపజేసి ఆరోగ్యాన్ని భంగపరుస్తుంది. కొంచెం అస్వస్థతగాఉంటే మృత్యుద్వారం ప్రవేశిస్తున్నామనుకునే వాళ్ళు చాలామంది ఉన్నారు. ఏదోభయంకరమైన రోగం సంభవిస్తుందని ముందరే ఆందోళనా భయమూ పొంది అనేకరాత్రిళ్లు నిద్రచెడగొట్టుకొని మనస్సుని కలత బెట్టుకొనేవాళ్లు చాలామంది ఉన్నారు. ఈ ఆందోళన మనస్సులో లేకుండా సుఖంగానిద్రపోతే ఆ రోగమే రాదనేసంగతే వాళ్ళకితెలియదు. ఒక మానసిక తత్త్వవేత్త ఈవిధంగా అన్నాడు. మనకి అసలు ఆరోగ్యంఅనేది ఉంటమే ఆశ్చర్యకరమైన విషయం. మనల్ని కన్నపుడు మనతల్లులు భయపూరితలై ఉన్నారు. మనం వెలుతురులోకి వచ్చేటపుడు మనపుట్టుకకు కారణమైనవాళ్లు భయభ్రాంతులై ఉన్నారు. యుగాల్నుండీ మనం భయంచేత ఆవరింపబడియున్నాము. మానసికంగానూ, దైహికంగానూ మరణభయం, రోగభయం, దైవభీతి, నరకభయమూ- ఈ భయములన్నీ మనల్ని పీడించుకు తింటున్నా మనకి ఇంకా ఆరోగ్యంఅనే వస్తువు ఉన్నదంటే చాలా ర్యకరమైన విషయముకాదూ!

మనుష్య మనస్సుల్ని బాగా పరిశీలించిన శాస్త్రవేత్తలు మానవుడికి భయం అనేది తన ప్రాక్తన పూర్వులవల్ల సంక్రమించినది—అన్నారు. కాబట్టి అనాది సిద్ధంగా అల్లానస్తోంది కాబట్టి మానవహృదయంలో స్థిరనివాసం ఏర్పరచుకొన్నదని, మానవుని చిన్నప్పటినుండీ అది స్ఫుటీకరింపబడుతోందని అన్నారు. బహుశహా అది నిజమే అయి ఉండవచ్చు. తన పూర్వులవల్ల భయం అనేది వీడికి సంక్రమించే ఉండవచ్చు. కాని ఇంకా అనేకములైన అనారోగ్యమైనటువంటి నాశనకరమైనట్టి అలవాట్లు మన పూర్వులనుండి మనకి సంక్రమించాయి. అవన్నిటినీ, అణచివెయ్యటం వల్ల లాగి పారవెయ్యటంవల్లా మనం వాట్ల బాధల బారినుండి తప్పించుకొన్నాము. అల్లాగే భయంవల్లా తప్పించుకోవచ్చు.

గుహల్లో నివసించి, దిగంబరుడుగా ఉండే నాటి మన పూర్వుల దగ్గిరనుండీ, నవనాగరికతా శిఖరాన్ని అధిష్ఠించే నేటి వారివరకూ ఉన్న పెద్దలవద్దనుండి మానవుడిలోకి వాళ్ళనుండి సంక్రమించినవి అనేకం వాడిలో దాగిఉన్నాయి. కాని అభివృద్ధి పొందినకొద్దీ మానవుడు తన అభివృద్ధికీ, శ్రేయస్సుకీ భంగకరంగా ఉండేవీ, తన పరిస్థితులకీ తన పరిసరాలకీ సరిపడనివీ నెమ్మదిగా విసర్జించి తన అభ్యుదయానికి ఆటంకంలేనివీ, తోడ్పడేవీ అట్టేబెట్టుకొని అభివృద్ధి పొందుతున్నాడు. ఇతర సాంక్రామిక విషయాలు పోషణా, పెంపూ లేక ములమల మాడి చచ్చిపోతున్నాయి.

చరిత్రకు పూర్వపు యుగాల్లో మానవుడు హఠాత్తుగా అడవిజంతువుల్ని ఎదుర్కోవలసిన పరిస్థితు లున్నపుడు భయంయొక్క ఆవశ్యకత ఉండేది. కాని నేడో, అది మానవుల్ని రక్షించడానికి ఉప యోగించటంలేదు సరేకదా భక్షించటానికి సాయపడుతోంది. మానవుడు, తన మనోరాజ్యంలో నుండి భయపిశాచాన్ని తరిమివెయ్యడానికి తగినంత శ్రద్ధ తీసుకోకపోవడంవల్ల ఇంకా అది జీవంతో ఉన్నది.

మనస్సులో కలత ఉండటంవల్ల దేహంలో అనేక మార్పులు జరుగుతాయన్న విషయం వేరే చెప్పనక్కర్లేదు. ఏదైనా పని చెయ్యటంవల్ల సిగ్గూ, భిడియమూ చెందుతే మానవుడి ముఖం ఎఱ్ఱబారుతుంది. భయంవల్ల ముఖం పాలిపోతుంది. ఉద్రేకంవల్ల హృదయస్పందనం వేగతరమవు తుంది. విచారంవల్ల నేత్రాలు బాష్పపూరితా లవుతాయి. కళ్ళచుట్టూ ఉన్ననాడుల ప్రతీకార శక్తివలన ఏదైనా గొప్ప విచారకరమైన వార్త విన్నపుడు మూర్ఛ రావచ్చు. తలలోనుండి రక్తం అంతా ఒక్కమారు పొత్తికడుపులోకి ప్రవహింపవచ్చు. కలతా, అశాంతి, వల్ల జీర్ణశక్తి నశిస్తుంది. నిద్రాభంగమూ అవుతుంది. అందుకే శాంతిలేక సౌఖ్యములేదని కవి గానం చేశాడు. ఒక బలమైన మనోవేగంవల్ల కడుపూ, పేగులయొక్క స్థితిస్థాపకగుణం ఆగిపోయిందని ఎక్సురే ఫొటోవల్ల కనిపెట్టబడింది. ఇంకో వింతఅయిన విషయం ఏమిటంటే బలమైన మనోవేగాలవల్ల రక్తంలో చక్కెరపదార్థం ఎక్కువై ఒక్కొక్కపుడు అతిమూత్రరోగికిమల్లే మూత్రంలో చక్కెర పడేవాళ్లున్నారు. ఇంకో వింతవిషయం గమనించారూ ? కొందరు మొహమాటంవల్లో, ఏమన్నా అనుకొని పోతారేమో అనే భావంతోనూ ఏదైనా పని చెయ్యటానికి అంగీకరిస్తా రనుకోండి. ఆ పని పూర్తి అయ్యేదాకా వాళ్ళకి నిద్రపట్టదు. ఆ పని తీరా చేస్తామని అంగీకరించాంకదా, పూర్తి చెయ్యగలుగుతామో లేదో అనే భయం వాళ్లని వెంటాడుతుంది. ఈ భయంవల్ల తిన్న అన్నము అరగదు. వంటపట్టదు.

అందుచేతనే మొహమాటానికీ మోక్షానికీ చాలా దూరం ఉందోయి. ఏపనిచేసినా మనో వాక్కాయ కర్మభిః చెయ్యాలి. అల్లాచేసి ఫలం దైవంమీద వదలిపెట్టు. అన్నారు మన పెద్దలు. అల్లా చేసినట్లయితే ఈ భయం, అనవసరమైన భక్తీ (భయంవల్ల కలిగిన భక్తే అనుకోండి) మొదలైన బాధలేమీ ఉండవు.

మనోతత్వ శాస్త్ర పరిశోధన చేసి నట్లయితే, మానవుడు సర్వమూ తనమేలుకేనని జీవితంలో ఉత్తమ ఆశావిష్టుడై జీవించడమే దైవోద్దిష్టమని తేలుతుంది. ఈ ఆశ, పట్టుదల మానవ జీవితంలో చాలా అవసరం. మానవుడి దైహిక మానసిక విశ్వాసా క్రియలు సక్రమంగా జరగా లంటే అత్యంతావశ్యకమైన విషయమని తేలుతుంది. ఈ విశ్వాసముండటంవల్ల జ్ఞానేంద్రియాది శ క్తులవల్లకలిగి భావోత్పత్తికి తగినటువంటి సబబైన కారణం కనబడి మనశ్శాంతి కలగటానికి

కారణం ఏర్పడుతుంది. భయం అనే మనస్సుయొక్క పరిస్థితివల్ల నిరాశ, నిరుత్సాహమూ కలిగి మానవుడు కృంగిపోతాడు. మనస్సు కలతచెంది అనారోగ్యానికీ బాధలకీ కారణంఅవుతుంది. కాని విశ్వాసమూ, కులాసా, ఉత్సాహమూ, నిశ్చింతా ఉంటే కష్టాలు వచ్చి నప్పటికీ మనోవేదనకీ, అనారోగ్యానికీ కారణభూతా లవవు.

పెద్దవాళ్ళు చాలామంది ఏదో ఒకదాన్ని గురించి నిరంతరం భయపడుతోనే కాలం గడుపుతారు. భయంఅనేది దాదాపు ప్రపంచంలో సర్వులక్షు మానసిక రోగంక్రింద పరిణమించింది. అది నిరంతరం మానవుల్ని పీడించుకు తినడంచేత, ఉదాత్తమై సౌందర్యవంతమై గంభీరమైన శీలముండ వలసినదిపోయి వాంఛనీయముగాని గుణములకు మానవు డాటపట్టగుట సంభవిస్తోంది.

ఈనం పరిశీలించి చూస్తే భయమూ, విశ్వాసమూ మానవ మనస్సుమీద, దేహంమీద ఎంత శక్తికలిగి ఉంటాయో అని, విశ్వాసోపేతమైన భావాలన్నీ రోగాన్ని భంజించి వ్యక్తిని రంజింపజేసి ఆరోగ్యాన్ని అభివృద్ధిపరుస్తాయనీ, భయాత్మకమైన భావాలన్నీ రోగాన్ని యినుమడింపజేసి ఆరోగ్యాన్ని న్యూనతపరుస్తాయని తేలింది. కాబట్టి భయాన్ని భంజించి విశ్వాసాన్ని వినిర్మించే కారణాలన్నీ ఆరోగ్యాభివృద్ధి కారకములని తేలింది.

విశ్వాసోపేతమైన భావాలూ, సర్వమూ మనమేలుకొఅ కే అనే నమ్మకమూ మనస్సులో బాగా సంచరిస్తోన్నంతవరకూ, మెదడూ, నాడీమండలమూ - అన్నీ సక్రమంగానూ, తేజోవంతంగానూ, ఆరోగ్యంగానూ ఉండి పనిజేస్తాయి. భయమూ — తత్సంబంధమైన నిరుత్సాహపూరితమైన భావాలు ఏవి మనస్సులో విహరించటానికి అవకాశం చిక్కినా మెదడూ, నాడీమండలమూ ఎక్కువ వడిగానూ, అస్వాభావికంగానూ పనిజేసి ఉద్రేకమూ, ఉత్సాహభంగమూ కలిగి అనారోగ్యానికి కారణ భూతం అవుతుంది.

ఇదంతాయెందుకు? విశ్వాసం ఆశ నమ్మకమూ కలిగించే ఏబోధనలైనా రోగనివారకశక్తి కలిగి ఉంటాయి. ఇటువంటి బోధనలవల్ల ఏదైనా భయమూ, నిరుత్సాహమూ ఉంటే అవన్నీ నాశనం అవుతాయి.

సృష్టిలో ప్రతిదీ, ప్రతిజీవజాలము స్వేచ్ఛ అనుభవిస్తోంది - ఒక్కమానవుడు తప్ప. అనాది నుండీ మానవుడికి బంధా లనేకం ఉన్నాయి. మానవుడి మనస్సు ఇతర అవయవా లన్నిటికంటే మందంగా పనిచేస్తుంది. మానవుడు ఆలోచించడానికికూడ బద్ధకస్తుడే. దీనికంతా కారణం ప్రప్రథమంలో బాల్యంలో చక్కటి ఆలోచనలకి అవకాశంకల్పించి తగిన శిక్షణలో పెట్టకపోవటమే. తనకితాను ఏవిషయాన్ని గురించి భయపడాలో, ఏ విషయాన్ని గురించి భయపడకూడదో, ఆలోచించుకోటం అయినా మానవుడికి తెలియని పరిస్థితులో ఉన్నాడు. ఈవిధంగా సహజంగా మానవుడికి ఉండే ఆలోచనాశక్తి నశించిపోయింది. నిరంతరం భయంలో జీవించటంవల్ల దేహాభివృద్ధి మానసికాభివృద్ధీ అన్నీ అణచివేయబడ్డాయి.

పై జెప్పిన విశ్వాసమూ, నమ్మకమూ కలిగిఉండడం అనేశక్తి అలవాటుచేస్తే అందరికీ అలవడుతుంది. అదిమానవుడి స్వభావంలోనే ఇమిడిఉంది. మానవుడికి హేతుజ్ఞానం అభివృద్ధి పొందకమునుపే. చిన్నపుడే ఈశక్తిఉంది. కాబట్టి అట్టి విశ్వాసం నమ్మకం కలిగి సర్వం మనమేలుకోరకే అనే ఉత్తమాశావిష్ట జీవితాన్ని గడపడమే సహజమైన పద్ధతి.

మానవుడు మానసిక కలతలు, కష్టాలు—వీటివల్ల అశాంతి, నిరుత్సాహము పొందాడంటే జీవిత రణరంగంలో అతనికి ఓటమియేగాని జయంలేదు. మనస్సుయొక్క సృజనప్రవృత్తి అంతా ఒక్క ముహూర్తకాలంలో నాశనం అయిపోతుంది, నిరుత్సాహం, విచారం వీటివల్ల మనస్సు ఆవరింపబడినదంటే.

విశ్వాసమూ, ఆశ ఈ కేతువులు ముందర పరిగెత్తి మానవుణ్ణి నడుపుతో ఉంటేగాని ఏ గొప్ప పనీ మానవుడు చెయ్యలేడు.

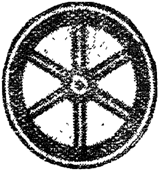
ఉదాత్తమైన శీలం అలవరచుకోవటం, ఆత్మ వశీకరణం చేసుకొని, మనస్సుని నియమవంతంగానూ, నీతి వంతంగానూ ఉంచుకోడంలోనే ఉంది. అందుకే "సర్వం ఆత్మవశం సుఖం, పరవశం దుఃఖమ్" అన్నారు పెద్దలు.

భయాన్ని స్థానభ్రష్టురాల్ని చేసి విశ్వాసానికి, ధైర్యానికి, ఆశకీ, మానసిక సింహాసనాధిష్టుల్ని చేసి మానసిక జీవితానికి పట్టం గట్టినట్లయితే మానవజీవితం, అలవాట్లు, ప్రవర్తన, వీటి అన్నిటిలో చక్కని పరివర్తన కలిగేటంత భావాంబర వీధిలో మార్పులు జరుగుతాయి.

(సూర్య - అష్టాక్షరీమన్త్రము- -333 పేజీనుండి అనువృత్తము)

జేయుట అని. ఇష్వాసనము వలన యుద్ధములందు జయించునట్లు, సూర్యోపాసన వలన విషయ వాంఛలను జయించి ఆదిత్యుని అభిజయింప వలయును (అనగ సంపాదింపవలయును) సౌరాష్టాక్షరీ జపమువలన మనము సూర్యాభిముఖులమై విషయభోగ పరాఙ్ముఖులము గా గలుగుదుము. "అభక్ష్య భక్షణాత్ పూతో భవతిః అగమ్యాగమనాత్ పూతోభవతి పంచమహాపాతకాత్ పూతోభవతి మహా మృత్యుంతరతి" అని యీ సౌరాష్టాక్షరీ జపముయొక్క మహాత్మ్యమును సూర్యోపనిషత్తు జెప్పుచున్నది. సర్వోత్కృష్టమయిన సౌరాష్టాక్షరీ మన్త్రమును మానవ జేయుటకు అర్థము దెలిసియుండవలయును. అర్థము దెలియని జపము వ్యర్థమగును. కావున యీ సౌరమన్త్రార్థము రెండవ అధ్యాయమునందు వివరింపబడినది.





ఆత్మహత్య

నేను నానావిధ దీర్ఘరోగిని. సుమారు 25 సంవత్సరములు నానావిధ భయంకర వ్యాధులకు గురియై చాల బాధపడితిని. అనేకసారులు ప్రాణాపాయమును పొందితిని. నానావిధౌషధములు చికిత్సలు పొందితిని. బూడిదలోపోసిన పన్నీరువలె వృథయే కాక ఇంకను వ్యాధులు విజృంభించెను. క్రొత్తవ్యాధు లంకురింప మొదలిడెను. తర్వాత ఔషధములు మాని ప్రకృతిచికిత్స నవలంబించితిని. దానిచే చాలమేలుపొందితిని. చాల వ్యాధు లదృశ్యమాయెను. తర్వాత నానావిధ రోగులను దీర్ఘరోగులను శీఘ్రకాలములో బాగుచేసితిని. కొన్ని సలహాలచే కొందఱు నిరాశాపూరితులైన దీర్ఘరోగులు తమంతట తామే తమ వ్యాధులను అత్యద్భుతముగ అతి త్వరలో బాగుచేసికొనిరి. నే నెటుల రోగగ్రస్తుడనైతినో నా [illegible]ను వివరించిన రోగకారణములు వాని నివారణోపాయము బాగుగ స్పష్టమగునని నా స్వీయచరిత్రను ఇట సంగ్రహముగ వ్రాయ బూనితిని.

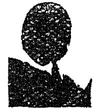
రోగి
ప్రకృతి
వైద్యుడయ్యాడు
ఆశ్చర్యంకాదూ?
అల్లా మీరు
కూడా అవటానికి
అవకాశం
ఉన్నదేమో
ఎందుకు
ప్రయత్నించ
కూడదు?

△

చిత్తూరుమండలం కలికిరి వాస్తవ్యుడను. నా నామధేయము వేంపల్లె దొండా సాహేబు. మహమ్మదీయ మతమునకు చేరిన దూదేకుల కులమువాడను. ప్రస్తుతము సుమారు 40 వత్సరముల వయస్సు. సుమారు 1913 వత్సరము వఱకు అంకురిత దేహారోగ్యము కలిగియుంటిని. బాల్యమున గ్రామ్యపుటాటపాటలయం దెక్కువ పాల్గొనుచుండెడివాడను, తుంటరిని. బడిదొంగను. 1913 వత్సరము నా పినతండ్రి లాలుసాహేబుగారు స్వగ్రామమున చిల్లరంగడి పెట్టెను. అందులో నేను భాగస్వామిగ ప్రవేశించితిని. తత్కారణముగ దేహపరిశ్రమ కోల్పోయితిని. తిండిపోతునైతిని. దీనికితోడుగ నా అవ్వ నాపై గారాబముచే వాత దార్థములు అడపదడప పెట్టుచుండెను. తదాదిగ ఆరోగ్యము చెడుటకును, నానాటికి కృశించుటకును; నానావిధ వ్యాధు లంకురించుటకును, ప్రబలుటకును, దీర్ఘరోగి నగుటకును, అనేకసారులు ప్రాణాపాయము నొందుటకు హేతువాయెను. 1916 వత్సరము ఉబ్బసమంకురించెను. ప్రాణాపాయము పొందితిని. 1918 వత్సరము ఇన్‌ఫ్లూయింజాజ్వరముచే ప్రాణోపద్రవము కలిగెను. 1934 వత్సరము డిశంబరునెల 17 వ తేదీని పాము కాటుచే ప్రాణోపద్రవము సంభవించెను. అనేకసారులు రక్తభేదులచే అపాయము తటస్థించెను. పలుమాఱు భరింపరాని పార్శ్వపు తలనొప్పి తటస్థించుచుండెను. దానిబాధ కోర్వలేక

జన్మచేత మహమ్మదీయులైనా, చిన్నవుడు పాడైపోయినా, సంగతి తెలిసినతరువాత, సర్దుకొని జీవితాన్ని సంస్కరించుకొని మత్స్యమాంసాదులను విసర్జించి ప్రకృతిని సేవించుచున్నారు- ఈ వ్యాసకర్త. వీరి జీవితవృత్తాంతం అనేకులకు - ఎంత దుర్భరస్థితిలో ఉన్నా సరే - ఇంకా ఆశ ఉన్నదని చెపుతుంది.

చేసుకోవాలని ప్రయత్నించాను



అనేకసారులు ఆత్మహత్యకు ప్రయత్నించితిని. అతిపైత్యము, వాతము, ఉష్ణము, అజీర్ణము, మలబద్ధకము, విరేచనములు, నానావిధ జ్వరములు, పండ్లనొప్పులు, చెవినొప్పులు, కంటివ్యాధులు, హృదయరోగము, జలుబు, అతిసారము, మూలవ్యాధి, నరములవ్యాధులు, గజ్జి, నానావిధ వ్రణములు, కురుపులు మున్నగు వ్యాధులకు గురియైతిని. చాల బాధపడితిని. నానావిధ ఔషధముల చికిత్సలు పొందితిని. చాల డబ్బు వ్యయము చేసితిని. దానికి బదులు అనారోగ్యము దినదినాభివృద్ధి పొందుచువచ్చెను. క్రొత్తవ్యాధులు కూడ సంభవించెను. క్షయ, పక్షవాతము, కుష్ఠు మున్నగు భయంకరవ్యాధుల చిహ్నములు గోచరమయ్యెను. మద్రాసు, బెంగుళూరు మున్నగు పురరాజములకు వెళ్లి ఆంగ్లవైద్య నిపుణులను మొదలగువారిని ఆశ్రయించితిని. వారి చికిత్సలు పొందితిని. ఆరోగ్యపత్రికలను చదివి వాని సూత్రముల నాచరించితిని. ఏమియు ప్రయోజనము కలుగలేదు. ఇకను కొన్ని వ్యాధులు తీవ్రరూపమును దాల్చెను. క్రొత్తవ్యాధులు సంభవించెను. నిరాశాపూరితుడనైతిని. జీవితమునందు రోత, విసుగు, అసహ్యము, కలిగెను. అనేకసారులు ఆత్మహత్యకు సద్యుక్తుడనైతిని.

ఆత్మహత్య !!! ఒకనాడు ఆత్మహత్య చేసుకోవాలను కొని, నేడు అమృతమయ జీవితం గడుపు తున్నాడు. ఎంత ఆశ్చర్యమైన విషయం! కాదు మరీ ?

క్రమక్రమముగా ఆరోగ్యానారోగ్యములకు ఆహార విహారాదులే ముఖ్య కారణమని గ్రహించితిని. రోగకాలములోను, వానిచిహ్నకాలములోను, అల్పాహారము పథ్యపదార్థము, వ్యాయామము, లంఖనము మున్నగు సాధనముల నవలంబించితిని. చాల మేలుకలిగెను. కొన్ని వ్యాధులంతరించెను. దేహారోగ్యము కలుగ మొదలిడెను. ఆశాపూరితుడనైతిని. తరువాత నానావిధరోగులకు నిరాశాపూరితులైన దీర్ఘకాలరోగులకు కొన్ని సలహాల నొసంగితిని. వారివ్యాధులు అత్యద్భుతముగ శీఘ్రకాలములో మటుమాయమయ్యెను. యునాని, ఆయుర్వేదమున్నగు వైద్యులు కొందఱు ప్రకృతిచికిత్సాసూత్రములచే అనేక నానావిధ భయంకరవ్యాధులను, దీర్ఘకాలవ్యాధులను, సాధ్యముకాని వ్యాధులను, అద్భుతముగ శీఘ్రకాలములో బాగుచేసితిమని, చెప్పి ఆనందించిరి. నానావిధవైద్యులు, రోగులు, దీర్ఘకాలరోగులు సలహాలకొఱకు నన్నాశ్రయించిరి.

కలరా, అమ్మవారు తటస్థించిన చాలమంది రోగులు అతిశీఘ్రకాలములో బాగుపడిరి. క్షయ, పక్షవాతము, ఉబ్బసము, కుష్ఠు, రక్తపుభేదులు, పార్శ్వపుతలనొప్పి, నంజు, కామెర్లు, పాండు వ్యాధి, సన్నిపాతజ్వరము, దోషజ్వరము, మలేరియా, ఇన్‌ఫ్లూయింజా, వరుసజ్వరములు మున్నగు జ్వరములు, కడుపునొప్పి, ముఖవ్యాధులు, చంటివ్యాధులు, పండ్లనొప్పులు, తలనొప్పులు, కంటివ్యా

ధులు, నానావిధవ్రణములు, కుసుపులు, గజ్జి మున్నగు వ్యాధులుగల రోగులనేకులు ప్రకృతిచికిత్సచే బాగుపడిరి.

అటుతరువాత ప్రకృతిచికిత్సాసూత్రముల గురించి నాడుపాధ్యాయసంఘములలో ఉపన్యసించితిని. పత్రికలకు వ్యాసములు వ్రాయబూనితిని. నానావిధవైద్యాధికారులతో తర్కించితిని.

1929 వత్సరము ప్రకృతి ఆరోగ్యవైద్యశాస్త్రము అనునొక చిన్నపొత్తమును తెనుగున వ్రాసి అచ్చొత్తించితిని. దానిప్రతులను నానావిధవైద్యాధికారులకును, విద్యాధికారులకును, పత్రికలకును, శాసనసభ్యులకును, కళాశాల, ఉత్తమపాఠశాలపుస్తకభాండాగారములకును, పత్రికాపఠన మందిర పుస్తకశాలలకును, నానావిధరోగులకును, మున్నగువారికి ఉచితముగ చాలప్రతులను పంచిపెట్టితిని. 1934 వత్సరము అనేక క్రొత్తవిషయములుచేర్చి మరల దానిని ముద్రించి నానావిధ ఆంగ్లవైద్యులకును, ఆస్పత్రులకును, మెడికల్ కాలేజీలకును, మెడికల్ కౌన్సిల్సుకును పంపించితిని. ఆంగ్లమున కొన్ని వ్యాధులను గురించి కొన్ని వ్యాసములనువ్రాసి వారికి పంపితిని. జగద్విఖ్యాతి పురుషులగు డాక్టర్. సర్. యస్. రాధాకృష్ణ, డాక్టర్. కట్టమంచి రామలింగారెడ్డి మున్నగు ప్రముఖులు ఆ పొత్తమును గురించి సదభిప్రాయముల నొసగి నన్ను ప్రోత్సహించిరి. వారికి నాహృదయపూర్వకమైన వందనములు.

1917 వత్సరము నాకు వివాహము జరిగెను. ఆంగ్లవిద్యాభ్యాసమునకు మదనపల్లెకుపోయి స్కూల్ ఫైనల్ తరగతివఱకు చదివితిని. 1922 వత్సరమునుండి 1932 వఱకు స్వగ్రామమున ఉపాధ్యాయునిగ పనిచేయుచుంటిని. ప్రకృతిచికిత్ససూత్రములచే నేను చాలమేలుపొందితిని. అనేకమంది రోగులు, దీర్ఘకాలరోగులు చాలమేలుపొందిరి. కొన్ని దీర్ఘకాలవ్యాధులు, అసాధ్యమైన రోగములు అద్భుతముగ అతిశీఘ్రకాలములో కుదిరెను. తత్కారణముగ ప్రకృతిచికిత్సాభివృద్ధికై ప్రేరేరింపబడితిని. తత్ఫలముగ సుమారు 10 వత్సరములు అనుభవముగల సెకండరీగ్రేడ్ ఉపాధ్యాయవృత్తిని 1932 వత్సరములో విడనాడి ప్రకృతిచికిత్సప్రచారమునకు బయలు దేరితిని. వాయల్పాడు, మదనపల్లె, పుంగనూరు, పలమనేరు, చిత్తూరు, తిరుపతి, మద్రాసు, రాయచూర్ కడప, ప్రొద్దుటూరు మున్నగు పురములకు అనేకసారులువెళ్లి కళాశాలలలోను, పాఠశాలలలోను, మధ్యమపాఠశాలలలోను, పత్రికపఠనమందిరములలోను, స్త్రీపురుషుల ట్రెయినింగు పాఠశాలలలోను, విద్యార్థుల వసతిగృహములలోను, ఇతర బహిరంగస్థలములలోను ప్రకృతిచికిత్సవిధానములగురించి ప్రసంగించితిని. హిందూదేశమంతయు పర్యటనము చేయవలెనని కోరికజనించెను. అటుల ప్రయత్నించితిని. కాని విఫలప్రయత్నుడనైతిని. తుదకు ఆంధ్రదేశసంచారముచేసి ప్రచారముచేయవలెనని అనేకసారులు బయలు దేఱితిని కాని అదియు సాధ్యపడదయ్యెను. ఏలన నేను కడుబీదవాడను. నిస్సహాయుడను. ప్రకృతిచికిత్సనుగురించి ఉపన్యసించుటకు అనేకసారులు మద్రాసుకు వెళ్లితిని. 1937 సంవత్సరం మార్చినెలలో మద్రాసులో మహాత్మగారితో ప్రకృతిచికిత్సావిధానములగురించి తర్కించుటకు అవకాశము కలిగెను. నేను ఆంగ్లమున "జ్వరములను" గురించి వ్రాసినవ్యాసమును చదివెదనని మహాత్మగాంధిగారు పుచ్చుకొనిరి. తర్వాత నేను ఆంగ్లమున వ్రాసిన ప్రకృతిచికిత్స

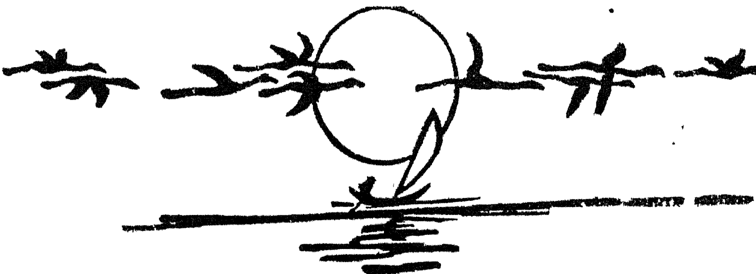
గ్రంథమును గాంధిగారికి చూపుటకు వార్ధాకుకూడ వెళ్లితిని. కారణాంతరములచే నాకోరిక ప్రయత్నము సఫలము కాలేదు.

సదరు ప్రకృతివైద్యగ్రంథమును ఆంగ్లమున వ్రాసి ఉచితముగ పంచిపెట్టవలెనని నాకోరిక. నాకోరికెటుల పరిణమించునోకదా! ఆంగ్లభాషాపరిచయమల్పమైనను ఆంగ్లమున వ్రాసియున్నాను. క్రొత్త, విషయములనేకములనుచేర్చినాను. రోగులు అనారోగులు చాలబాగుపడుదురని నాఅభిప్రాయము. నా అనుభవము.

ఇటీవల మదనపల్లెలో ప్రకృతిచికిత్సాలయమును స్థాపించితిని. కొందఱు క్షయరోగులు బాగుపడిరి. కొందఱు అద్భుతముగ మేలుపొందిరి. చికిత్స ఉచితముగానే చేయుచున్నాను.

ఆంగ్లవైద్యము చాల ఉన్నతస్థితిలో నున్నది. చాల ప్రబలినది. అయితే దాని ఫలితము అల్పము. అది ఇంకను అంధకారమున ప్రాకులాడుచున్నది. మేలుకు బదులు చాల కీడుచేయుచున్నది. అనేకరోగము లంకురించుటకును, ప్రబలుటగుకును, వృద్ధిపొందుటకును, వ్యాపించుటకును, అనేక మరణములకును, అకాల మరణములకును కారణ మగుచున్నది. పాషాణ, రస, గంధకాదుల ఔషధములచేతను, శస్త్రచికిత్సచేతను రోగములు వృద్ధిచెందుచున్నవి. తటాలున అనేక మరణములు సంభవించుచున్నవి. ఆంగ్లవైద్యశాస్త్రము చాలభాగము సవరింపవలసి యున్నది. ఆంగ్లవైద్య ఆహారపరిశోధనకూడ చా అక్రమముగ నున్నది. రోగులకు చాల కీడుచేయుచున్నది. ఆహారమే, లేక, ఆహారదోషమే సర్వవ్యాధులకు మూలకారణము. అల్పాహారము, పథ్యపదార్థము, వ్యాయామము, లంఖనము మున్నగు సాధనములవలన ఎట్టివ్యాధులైనను పటాపంచలగును. చప్పిడిపదార్థము చాల శ్రేయస్కరము. చప్పిడిపదార్థముచే ఎట్టివ్యాధులైనను అత్యద్భుతముగ శీఘ్రకాలములో బాగుపడగలవు. ఈ సూత్రములను అవలంబించిన ప్రతివాడును వైద్యనిపుణుడు కావచ్చును. ఔషధములు ఇతరచికిత్సలు అనావశ్యకము. ఈ ఆరోగ్యసూత్రములు నిరపాయములు. అతి సులభోపాయము. స్వాభావికమైనది. ధనవ్యయ ప్రయాసములులేనిది. ఈ సూత్రము లాచరించనియెడల ఎట్టి చికిత్సయైనను నిష్ప్రయోజన మగును.

వి. దొండాసాహెబు.



నాకు శరీర స్వాస్థ్యము, సౌందర్యము ఇనుమడించెను పదకొండు పౌనులు బరువు పెరిగినది!

నాకిపుడు 20 వత్సరముల వయస్సు. నాకు 15 వ వత్సరమున ఘోర్తుఫారం చదువుచున్నప్పుడు నాయారోగ్యము చెడుట యారంభించెను. అధిక పరిశ్రమచేసి చదువుట వలన కుసుమవ్యాధి; బహిష్ఠకాలమున 8,9 రోజులు నైల విస్తారముగా నగుచుండుట యేర్పడెను. అయినను వ్యాధులను లక్ష్యపెట్టక యెట్లో స్కూలుఫైనల్ ముగించితిని. వ్యాధి యింకను వృద్ధినొందెను. అట్టి సమయమున నొక హైస్కూలులో నుపాధ్యాయుడుగానున్న నాభర్తకడకు కాపురమునకై వెడలితిని. వెళ్ళినప్పటినుండియు నా యారోగ్య మింకను చెడిపోయెను. కాళ్లులాగుట తలనొప్పి, నడుమునొప్పి, మొదలైనవి నిత్యము నన్ను బాధించుచుండెడివి. ఎంతచిన్నపని చేసినను ఆయాసము నొందుచుండెడిదానను. అప్పుడు నాభర్తగారు గొప్పపేరుపొందిన డాక్టర్లచే బలవర్ధకౌషధములు, టానిక్కు, ఇంజక్షనులు ఇప్పించిరి. వానివలన లాభము లేకపోయెను. ఆడాక్టర్లు విసిగి తుదకు "ఒకరిద్దరు సంతానము కలిగిన యనంతరము ఆవ్యాధులు నివారణ కాగలవ"ని చెప్పిరి. అంతనొక ఆయుర్వేద వైద్యునిదగ్గర శ్రేష్ఠతమమైన మందులను కొన్ని సేవించితినిగాని లాభము లేకపోయెను. ఎంత పుష్టికరమైన ఆహారము తిన్నను నీరసము, యింకను తినవలెనను అపేక్షమాత్రము హెచ్చుచుండెను. ఎన్నివందల ధనము వెచ్చించినను యిసుమంతైనను గుణముకలుగలేదు. మా దంపతులకు నానాటికి ఆశ సన్నగిలి దుఃఖము హెచ్చుచుండెను. తుదకు అచిరకాలములోనే యీలోకమును వీడిపోవలసి యుండునని తలచితిని.

ఇట్టి చావు బ్రతుకుల సందిగ్ధస్థితిలో రేపల్లె కడనున్న మోర్తోటలోని ప్రకృతి ఆశ్రమము సంగతినివిని మేమక్కడకు వెళ్ళితిమి. ఆశ్రమాధిపతులగు శ్రీరాఘవేంద్రయోగిగారునన్ను చూచినదే తడవుగా నేను చెప్పనిదే నాకున్న రోగవివరముల నన్నిటిని పూర్తిగా వివరించి చెప్పిరి. చెప్పి కొద్దికాలములోనే క్షయలోనికి దింపుననియు యిది క్షయకు మొదటిదశ అనియు తెలిపిరి. ఈ సంగతులు విని నన్ను నేను నమ్మజాలనంతటి యాశ్చర్యము నొందితిని. సామాన్యముగా యోగులకడనుండు మహత్తు వీరియొద్దను వారికడనుండి యుండునని తలచితిని. కాని యిది మహత్తుకాదనియు జర్మనీదేశపు వైద్యుడగు లూయీ కూనే వ్రాసిన "నూతనచికిత్సావిధానము" అను పుస్తకమువల్లకలిగిన జ్ఞానమువల్లను, తమకుగల అపరిమిత అనుభవమువల్లను చెప్పగలిగిరని తరువాత కొంతకాలమునకు గ్రహించితిని. ఆరోగ్యము సరిగాలేని నాభర్తగారు కూడ నాతోపాటు చికిత్స నారంభించిరి. ఉదయము 10 నిమిషములసేపు లింగ స్నానము, సాయంకాలము 7½ నిమిషములు కటిస్నానము వారమున కొకసారి

[304 పుట చూడుడు]

ఉప్పలపాటి పంచాక్షరమ్మ

ప్రకృతి చికిత్సపొందిన నారీమణులు ఈ విధముగా నిజమైన వారి రోగనివారణ వృత్తాంతాలు మాకు కథలమాదిరిగా వ్రాసి పంపుతే ప్రచురిస్తాము. వ్యాసం మట్టుకు కథమాదిరిగా ఉండాలి.

—సంపాదకుడు

ఆరోగ్యతత్వము

పువ్వాడ వే్రాజు

(గతసంచిక తరువాయి)

స్నానము చేయునపుడు గమనించవలసిన విధులు.

చన్నీటిస్నానము.

1. చన్నీటిస్నానము చేయుటకు ముందుగా నడకవలనగాని యితర వ్యాయామములవలనగాని శరీరమునకు వేడియెక్కునట్లు చేయవలెను.

2. స్నానమునకు పూర్వమే మలమూత్ర విసర్జనముచేసి ముఖము కడుగుకొనవలెను

3. ప్రవాహోదకమునందు స్నానము చేయునెడల చక్కగా అలసటవచ్చువరకు ఈదులాడవలెను.

4. ముందుగా ప్రవాహమున కెదురుగా నిల్చి శిరస్సును ముంచి ప్రవాహము శిరసునుండి వెన్నుపూసమీదుగా పోవునట్లు మూడు, నాల్గుసార్లు మునుగవలెను.

5. చర్మమునందలి మురికి బోవునట్లును, ఉష్ణము వచ్చునట్లును అరచేతితోగాని లేక ముదుకతుండుగుడ్డతోగాని శరీరమంతయు తోమవలెను. సబ్బులు ఉపయోగించకూడదు. సబ్బువలని నష్టములగూర్చి మరియొక ప్రకరణమున వ్రాయబడును.

6. చర్మరోగములు గలవారు, సీకాయగాని, కుంకుడుకాయగాని ఒడలు తోముకొనుట కుపయోగింపవచ్చును గాని ముందుగా కొబ్బరినూనె శరీరమునకు రాసుకొనవలెను. కాలువలోని వండ్రుమంటిని శరీరమంతయు పూసుకొని 5 నిమిషములాగి స్నానము చేయుటవలన చర్మరోగములు పోవుటయేగాక శరీరము సమధాతువును పొందును. శిరస్సునకు వండ్రుమన్నును పట్టించి కొంచెముసేపు ఆగి రుద్దుకొనుటవలన శిరో రోగములు కుదురును. వెండ్రుకలు చక్కగా పెరుగును.

7. ప్రవాహోదకమునందుగాక నూతినీళ్లతోగాని, బిందెలలోని నీళ్లతోగాని స్నానమాడునపుడు ముందుగా నెత్తిమీద నీళ్లుపోసుకొని పైనుండి క్రిందికి నీళ్లుప్రవహించుటవలన శరీరమంతయు తడుపుకొనవలెను.

8. స్నానానంతరమున తడితువాలు గట్టిగాపిండి తలయును శరీరమును తుడుచుకొని తిరిగి మరామగా నడచుటవలనగాని దేహపరిశ్రమవలనగాని శరీరమునకు వేడియెక్కునట్లు చేయవలెను.

9. స్నానానంతరమున పొడిగుడ్డ కట్టుకొనవలెను. లేదా యిల్లు చేరువరకు కటిప్రదేశమునందు మాత్రమే తడిగుడ్డ నుంచుకొనినను బాగులేదు. శరీరమంతయు నీళ్లోడునట్లు తడిగుడ్డలో నుండరాదు.

10. స్నానానంతరము శరీరోష్ణము రాకముందు భుజింపకూడదు. స్నానము చేసి నిర్మలముగా నున్నపుడు మడిధోవతుల గట్టుకొని భగవధ్యానము చేసుకొనుటవలన సుఖము గలుగును.

11. చన్నీటిస్నానము 10 నిమిషముల కాలములో ముగించవలెను. ఈదులాడుచుండిన యెడల మరికొంతసేపుండ వచ్చును.

వేడినీటిస్నానము.

మిక్కిలి పసిబిడ్డలును, వృద్ధులును, రోగులును, గర్భిణీ స్త్రీలును, శరీరమలయునట్లు పగలంతయు పాటుపడిన వారును సాయంత్రమందు వేడినీటిస్నానము చేయవలెను.

1. వేడినీటిస్నానము చేయునపుడు ముందు కటిప్రదేశమును పిమ్మట కంఠమువరకును, అపిమ్మట శిరస్సునందును నీళ్లుపోసుకొనుట మంచిది.

2. ముందుగా నులివెచ్చనినీటితో ప్రారంభించి క్రమముగా నీటివేడి హెచ్చించి తిరిగి క్రమముగ తగ్గించి ఆఖరున చన్నీటిస్నానము చేయవలెను. ఉష్ణముగానున్న శరీరమునకు చలిగాలిసోకి చర్మము నాజూకుపడుటవలన శైత్యభారము రావచ్చును. శరీరమును చల్లబర్చినయెడల మోటు దేరి గాలిమార్పులను లెక్కజేయదు.

3. ముదుకగుడ్డతోగాని అరచేతితోగాని శరీరమునుచక్కగ తోమవలెను. అవసరమైనయెడల సీకాయగాని, కుంకుడుకాయగాని, సున్నిపిండిగాని వాడనగును. సబ్బులు వాడరాదు.

4. స్నానానంతరము తడియొత్తుకొని పొడిగుడ్డ కట్టుకొనవలెను.

౨ అభ్యంగనము.

వారమున కొకసారిగాని, పక్షమున కొకసారిగాని శరీరమునకును తలకును నూనెను మర్దనచేయించుకొని అనూనె పోవువరకును సున్నిపిండినలుగు బెట్టుకొని వేడినీటి స్నానము జేయుట కభ్యంగనమందురు. ఇట్లుచేయుట లాభకరముగనే యుండును. శరీరమర్దనమువలన రక్తవాహినుల కొత్తిడిగలిగి రక్తము చురుకుగ ప్రవహించును.

చర్మమునందలి మురికియంతయు నూనెలో గరగి పిమ్మట సీకాయితోగాని, కుంకుడుకాయతోగాని రుద్దినపుడు చమురుతోబాటు పూర్తిగా వదలిపోవును. అంతకంటె దీనియుపయోగము లేదు.

3. వాననీటిస్నానము

వాన కురియునపుడు చినుకులలో నడచుచు తడిసి శరీరమును అరచేతితో రుద్దుకొనుటవలన శరీరమునకు మంచి జీవశక్తి పుదయించును. చాలసేపు నానుటవలన లాభము లేదు.

స్నానము చేయుటవలన మనస్సు నిర్మలముగా నుండును. పిమ్మట మడిబట్టలు కట్టుకొని భగవధ్యానము చేసి భుజించుట చే చక్కగ వంటబట్టును. అనమము కాలుసేతులైనను కడుగుకొని మరి భుజించవలెను.

స్నానమువలన మోక్షము గల్గునని తీర్థములందును, పుణ్యనదులందును హిందువులు స్నానములు జేయుచుందురు. మనస్సే సర్వమునకు కారణము గాన నమ్మికయుండిన పక్షమున సర్వరోగములును నివర్తించును. గాని తడిబట్టలతో నానుట, శరీరమునకు తిరిగి వేడిరాకుండ భుజించుట నిదురలేకుండ నాటకములు జూచుటవలన ఉపకారమునకంటె అపకారమే తటస్థించును.

స్నానమువలననే మోక్షము వచ్చునని, రోజున కనేకసార్లు స్నానము చేయుటవలనను, రోజంతయు నీటితో నానుచు తడిబట్టతో నుండుటయు, పెంపుతొక్కి-తిమని స్నానము చేయుటయు మూర్ఖత్వమును వెల్లడి చేయును గాని మోక్షదాయకములు గావు నియమముల గణింపుచుండిననే స్నానముయొక్క లాభముగల్గునుగాని నియమముల గణింపకుండిన అపకారమే గలుగును.

4. సబ్బులు, వాసనద్రవ్యములు

పాశ్చాత్య నాగరకత కలవడిన మనదేశజను లెల్లరును సబ్బులను వాడుచున్నారు. సబ్బునందుగల వస్తువులను తెలుసుకొనిన యెడల వాటివలన గలుగు చెడుగులను గ్రహింపవచ్చును. సబ్బునందు సున్నమును, పొటాషియమును, సోడియమును గలవు. ఈ పదార్థములు కంటికి దగులుటవలన దృష్టి చెడుననియు, శరీరమునుకూడా చెడగొట్టుననియు ఆలోచనగలవారికెల్ల విశదమే. శరీరము మృదువుగనుంచుట కొరకు చర్మమునందు చమురు ఊరును. సబ్బుతో .తోముటవలన ఆ చమురు నశించి చర్మము చెడ చెడలాడును. ఒడలంతయు సబ్బువాసన గొట్టుచుండును. ఈవాసన అనారోగ్యమేగాని ముక్క- దీనికలవడిన పిమ్మట భరించగల్గును. సబ్బులకొఱకు ఒక కుటుంబమున కగుఖర్చుతో ఒక పేదకుటుంబపోషణ జరుగును. సబ్బునందుపడు క్రొవ్వులు తాకరానివిగదా! అనుపయోగమును, అనవసరము నగుటయేగాక, అరిష్టదాయకమును దృష్టిని జెరుపునవియు, వృథావ్యయమునుగాన డబ్బులేదని విచారించువారిట్టి అరిష్టదాయకమగు సబ్బుల వాడుట మానుకొనవలెను. మనదేశమునందు శరీరమునందలి మురికిని బోగొట్టు సీకాయ, కుంకుడుకాయ, కట్టుగింజలవంటి వస్తువులనేకములుగలవు. వాటిని వాడినయెడల సబ్బువలన గలిగెడు నష్టములు లేవు. అంత ఖర్చుకాదు. గాన సబ్బులను వాడరాదు. సువాసనకొఱకు కొంచెము అత్తరులనుగలిపి చెడుపదార్థములుగల సబ్బుల నలవాటు జేసుకొనుట మంచిది గాదు గాన మానవలెను.

సువాసన నూనెలు

ఈకాలమునం దెక్కడజూచినను సువాసనగల తలనూనెలను వాడుచున్నారు. పూర్వమునందు వాడెడు కొబ్బరి నూనె మోటుఅయినది. వార్తాపత్రికలయందెల్ల యీనూనెలవలన వెండ్రుకలు తెగబారెడు పెరిగినట్లు బొమ్మలను వేయుచున్నారు. వానిని జూచి మోసపోయి కొందరును, వారినిజూచి వేలంవెర్రిచే మరికొందరును ఇట్టి నూనెలకొఱకుమితిలేని ద్రవ్యమును వృథజేయుచున్నారు. ఈనూనెలవలన వెండ్రుకలు పెరిగినవని ఋజువు జేయగలవారి నేరిని గానము. ఈనూనెలు విక్రయదారులు చెప్పునట్లు, మెదడునకుపకారము జేయువుసరిగదా ఇందుపడుచున్న ఔషధవస్తువులవలన శిరోవ్యాధులుకూడ పుట్టును. కొన్నిటివలన ఉన్నజుట్టుకూడ ఊడిపోవును. మెదడులోని వ్యాధులు, శిరోవాతములు, తలనొప్పులు మొదలగునవి కుదగవలెనన్న అజీర్ణరోగమును, మలబద్ధమును పోగొట్టుకొనవలెను. అందుకొఱకు ప్రకృతిసిద్ధమైన యాహారమునకు మరలవలెను గాని అసత్యవచనములనమ్మి మోసబోయి ఆరోగ్యమును ద్రవ్యమును వృథాగా పాడుజేసుకొనకుడని హెచ్చరించెదను. శిరోరోగములన్నియు అజీర్ణవ్యాధిని సూచించును. దానిని పోగొట్టుకొనుటవలన ఆట్టివ్యాధులు కుదురును. ఉపశాంతి గావలెనన్నను వెండ్రుకలు నల్లబడి పెరుగవలెనన్నను తడిరేగటిమట్టి పట్టీలును రేగటిమట్టిని తలరుద్దుటవలనను ఉపకారమగును. వ్యయములేదు. ఇట్టి సూక్ష్మక్రియలవలన ఘననష్టములేకుండ అధికలాభమును పొందుటకు జ్ఞానముండుట సామాన్యమా

అత్తరుల నుపయోగించుట సువాసనకొఱకుగదా! మత్స్యమాంసాదులగు దుర్వాసనవస్తుసేవవలనను, అజీర్తిగలుగునట్లు చెడదినుటవలనను శరీరములు దుర్వాసనగొట్టుచున్నపుడు దాని నడచిపెట్టుటకుగాను అత్తరులను శరీరమందును, బట్టలయందు రాచుకొందురు. విషము మింగించుటకు పంచదారలో పొదిగినట్టు దుర్వాసనను యీసువాసనచే గప్పిపుచ్చి పీల్చుటగాదా! పంచదారపూసిన విషగుటికయొక్క-గుణముపోనిరీతిని సువాసనలో గలిసి దుర్వాయువు మన యూపిరితిత్తులయందు బ్రవేశించుచున్నది. ఈసువాసన నెపమునగాకున్న ముక్కు యీవిషవాయువుల లోపలకు తీసికొనదు. అవిఘ్నముననే చెమట కంపుగొట్టు శరీరమునకు అత్తరుపూసిన లాభమేమి! ఉల్లిపాయల వాసనబోవుటకు తాంబూలమేల? అగరువత్తులుగాని, పునుగు మొదలగునవిగాని గాలిని శుభ్రము చేయజాలవుగాని, దుర్వాయువును దమలో కలుపుకొని ముక్కునకు దుర్వాసన తెలియకుండ జేయును. ఆరోగ్యవంతుల శరీరములుగాని నోరుగాని వాసనగొట్టవు. వాసన బోగొట్టుకొనుటకు శరీరము నారోగ్యస్థితికి దెచ్చుకొనవలెనేగాని అనర్థదాయకములగు సువాసన ద్రవ్యములను వాడగూడదు. భాగ్యవంతులు ఆరోగ్యవంతులుగా నుండియు సరదాకొఱకు వీని నుపయోగించినను అంతకీడు గలుగదు. ఆరోగ్యమును ముందు గాపాడుకొనవలెను. పేదల విషయమునందిది మిగుల నష్టమును గలుగజేయును. పోవకొఱకు తప్ప ఉపయోగము గలదని యెంచి వీనిని వాడనవసరములేదు.

వైద్యశాస్త్రజ్ఞులు పాకీదొడ్లయందును, అంటువ్యాధులు గల యిండ్లయందును క్రిమిని సంహరించుననియు, దుష్టవాయువుల హరించుననియు, ఫినైలును జల్లుదురు. దాని వాసన దుర్భరముగ నుండును. ఈవాసనకూడ సువాసనలవలె దుష్టవాయువును గప్పిపుచ్చుటయే గాక 'ముల్లు దీసి కొఱ్ఱు గొట్టుకొన్నట్లు' మరుగుదొడ్డి వాసనకంటె భరించరానిదిగ నుండును. పేదలు భాగ్యవంతుల జూచి అనవసరమైన, అనారోగ్యకరములగు నిట్టి పరిమళముల కొఱకు తమకువచ్చు స్వల్పద్రవ్యమును పోగొట్టుకొని అత్యావశ్యకములైన ఖర్చులకు డబ్బులేక చింతపొందడము దురుగాక! సువాసనలు గావలెనని ప్రకృతి మనకు ప్రసాదించిన పుష్పములున్నవి. వానివలన మనోవికాసమును, దుర్వాయు హరణమును గలిగి ఆరోగ్యముగల్గును. పేదలు కూడ సువాసనగల పూలచెట్లను పెరళ్లయందు బెంచుకొనుటవలన ద్రవ్యవ్యయము లేక వీనిని బొందవచ్చును.

౨౨ బలవర్థకపుటౌషధములు, రసాయనములు, లేహ్యములు

నేటిదినములందు నిరుద్యోగపురుషులందరకును వైద్యము మంచిసహాయమొనర్చుచున్నది. ఏవో పేటెంటుమందుల పేర్లను నాలుగు తెలిసికొనుటచే ఘనవైద్యులుగా పరిగణింపబడుచున్నారు. గ్రంథములలో జెప్పిన మూలికల గొన్నిటిని చూర్ణముజేసి లేహ్యములుగను రసాయనములుగను. కొన్ని ఫలములతో మురబ్బాలను తయారుజేసి వీర్యపుష్టిజేయునవని సామాన్యప్రజలను మోసపుచ్చి అమ్ముకొనుచున్నారు. ప్రతిమనుష్యుడును ఏదోరోగముతో నుండుటయు, బలము రావలెననియు రక్తము బాగుపడవలెననియు ఔషధముల సేవించి వైద్యులసలహాలనుబట్టి విశేషముగ బలమునిచ్చు మాంసాదులను. గుడ్లను తినుచున్నందున రోగము గుదరక పోవుటయు, బలముగలుగక బోవుటయేగాక విశేషమైన అజీర్తిగలిగి విషయేచ్ఛ బెంపొందునుగాని ఇంద్రియము నీరసమైనందున పటుత్వము తక్కువగా నుండుటచే స్త్రీలను జూచి భయపడుచుండుటయు గలుగుచున్నది. ఇట్టిస్థితిలో ఇంద్రియపుష్టికరములనియు, నూర్గురు స్త్రీలతో భోగించినను బలము తరుగదనియు చెప్పుమాటలకును వార్తాపత్రికలందుగల ప్రకటనలకును మోసపోయి బలవర్ధకములైన రసాయనములను, సిద్ధమకరధ్వజము, పూర్ణచంద్రోదయము అతంకనిగ్రహమాత్రలు, సాలామిస్రీ, రత్నపురుష మొదలగు లేహ్యములు, హల్వాలుకొని వాడుచున్నారు. ఇవి చాలబలమైనలోహముల, దుంపలు, నేయి, మొదలగు వానితోను, గొన్ని లేహ్యములు మాంసాదులతోను తయారగుటచే మిక్కిలిబలమైన జీర్ణకోశముకూడ వీనిని జీర్ణము చేసుకొనజాలదు. జీర్ణకోశమునకు సహజముగా లభించు ఫలములను; కూరగాయలను,జీర్ణము చేసుకొనగలశక్తిగలదు గాని, యిట్టిబలముగల మందుపదార్థములను వంటకములను జీర్ణముచేసుకొను శక్తిలేదు. అందువలన జీర్ణకోశము పూర్తిగా చెడును. తినిన యీబలవర్ధకపుపదార్థములన్నియు రోగపదార్థములుగమారి కొన్ని కాలికరోగములు గలుగుటకు సాధనములగునుగాన వీనివలన కొంచెమైనను లాభము లేదు. శరీరమందు రోగముగల్గినపుడు శరీరపాటవము తప్పును, అనగా అవయవములన్నియు వానిపని నవి చేయకుండ రోగపదార్థముచే నిరోధింపబడినవని యర్థము. అట్టి సమయములందు లంఘనములచేతను, తేలికయైన భోజనముచేతను, వాటికి యికముందు అట్టియడ్డంకులు గలుగకుండ జేయుటయేగాక, చన్నీటితోను, మట్టిపట్టీలు మొదలగు

వానితోను అయవయవములకు బలముగలిగించి యడ్డంకుల దొలగించి సహజశక్తి గలిగింపవలెను. రోగపదార్థము వదలినతోడనే మనము తినిన ప్రకృతియందు లభించిన యేపదార్థమైనను రక్తముగామారి శరీరమునకు గావలసినంత శక్తినిచ్చును. రక్తము బాగుపడిన ఇంద్రియబలము దానంతటది వచ్చునుగాని బలమైనపదార్థములు తినినబలము రాదు. చిన్నదీపమును విశనకర్రతో విసరిన ఆరిపోవును గాని పెద్దమంటకాదు. అట్లే జీర్ణశక్తిలేక మందాగ్నిచే పుట్టిన ఇంద్రియనష్టపురోగములందు బలముగల యాహారము సేవించుటవలన ఉన్నజీర్ణశక్తికూడ యంతరించి మృత్యుసదనమునకు త్వరలో బంపునుగాన వార్తాపత్రికల యందలి ప్రకటనలకు మోసపోయి ఔషధముల దెప్పించి వాడరాదు. కొన్నిమూలికలు ఇంద్రియమును గలిగించునని వైద్యగ్రంథములందు వ్రాయబడియున్నది. మూలికలు సేవించుటవలన రక్తమునుండి క్రమముగ ఏర్పడవలసిన ఇంద్రియమును ఒక్కసారిగ పితుకును. అందుచే రక్తము బలహీనమగునుగదా! ఎల్లప్పుడును అదేవిధముగ ఇంద్రియము పుట్టదుగదా? దీనివలన లాభమేమి. కావున బలము కొఱకుగాని, ఇంద్రియపుష్టికొఱకుగాని, రక్తము బాగు చేయుటకొఱకుగాని ఔషధములవాడగూడదు. జీర్ణకోశమును బాగుపరచినయెడల సర్వశక్తులును గల్గును. సర్వరోగములకు మూలకారణమైన అజీర్తిని లఘుభోజనముచేతను, లంఖణములచేతను, నాడులకు శక్తినిచ్చు ప్రకృతిసాధనములచేతను పోగొట్టుకొని స్వభావసిద్ధమైన ప్రకృతి భోజనమునకు మరలవలెను. అప్పుడే అన్నిరోగములును పోయి శక్తికావలసినంత గలుగును. బలమైన యాహారము జీర్ణశక్తిలేనివానికి నిరుపయోగము. ఆకలిలేనివానికి షడ్రసోపేతమైన భోజనమును, నపుంసకునకు రంభయు దొరికిన నేమిలాభమో అట్టిలాభమే వైద్యౌషధముల వలన రోగులకు గల్గును.

౨౩. టీకాలవలన గలుగు లాభనష్టములు

మశూచికము, పొంగు వేపపువ్వు, ఆటలమ్మ, మొదలగు చర్మవ్యాధులును; కలరా, నీళ్లవిరోచనములు, జిగటవిరోచనములు, ప్లేగు, విషజ్వరములు, చలిజ్వరములు, మొదలగు అంటువ్యాధులన్నియు కొన్నిజాతుల సూక్ష్మక్రిముల చేపుట్టి, దోమలవలన వ్యాపించుచున్నవనియు అట్టిరోగములు వ్యాపింపకుండ ముందుగ టీకాలువేసుకొనిన పక్షమునందు టీకాలచే దేహమునం దెక్కించబడు విషము శరీరమునందున్నంతకాలము ఆక్రిములు శరీరమునకెక్కక చచ్చిపోవుననియు ఆక్రియలవలన ప్రజలలో చావు తగ్గునని యీ వైద్యశాస్త్రజ్ఞుల సలహాననుసరించి కోట్లాది రూపాయలు ఖర్చుపెట్టి ఆరోగ్యశాఖ నొకదానిని గల్పించి గొప్పగొప్ప వైద్యశాస్త్రనిపుణులను విశేషవేతనముల నిచ్చి యేర్పాటుజేసియున్నారు. మొట్టమొదట యీటీకాల వలన మశూచికము లాగినమాట వాస్తవమే కావచ్చును. క్రమముగ శరీరపాటవము ఈవిషప్రయోగము వలన చెడినందున ఒకసారి టీకాలువేసిన చాలుటలేదు. అందుచే అనేకసార్లు టీకాలు వేయుచున్నారు. ఇట్లు జాగ్రత తీసికొనబడుచున్నను ఈ అంటువ్యాధులవలన మరణముల సంఖ్య హెచ్చుగనే యుండుటజూడ వీనివలన లాభము లేనట్లు వివేకముగలవారికెల్ల విశదమే. ఇంగాండు, హాలెండు, ఆస్ట్రేలియా, మొదలగు చాలదేశములందు టీకాలవలన గలుగు నష్టముల బరిశోధించి నిర్బంధముగ టీకాలువేయు పద్ధతిని మానుకొన్నట్లు తెలియుచున్నది. బ్రిటనుదేశమునందు గూడ నిర్బంధము పూర్వమువలె నున్నట్టులేదు. మనదేశమునందుమాత్రము ఒకసారియే గాకుండ పెక్కుసార్లు బలవంతముగ టీకాలు వేయుచున్నారు. పసిపిల్లలకు టీకాలువేయుటవలన బలహీనులైన పిల్లలు కొందరు యీ విషమును ఎదుర్కొను శరీరపటుత్వములేనందున టీకాలువేసిన దాదిగా పెక్కు వ్యాధులకు గురియై తుదకు చచ్చుటయో లేక బ్రతికినను అంగహీనము గల్గుటయో లేక క్షయమొదలగు కాలికవ్యాధుల పాలగుటయో తటస్థించుచున్నది. టీకాలవలన నష్టములున్నవని గొప్పగొప్ప వైద్యనిపుణులగు పాశ్చాత్యులు ప్రకటించియున్నారు. వారిపలుకుబడినెల్ల నుపయోగించి ఆయాదేశములందు నిర్బంధమును మాన్పగల్గిరి మనదేశమునందట్టి ఆందోళనము చేయుటకు తగుబుద్ధిమంతులు బయలుదేరలేదు. ప్రజలయొక్క దృష్టియంతయు రాజకీయములందును, మతసంస్కరణములందును కేంద్రీకరింపబడి యున్నది. ఆరోగ్యశాఖాధికారులు తమవిధానమువలన దేశారిష్టము కలుగుచున్నట్లు గ్రహించిరో లేదో తెలియదు. ఆందోళన వలనగాని వారికి పరిశోధన చేయవలెనను యూహాపుట్టదు.

ఆ పథ్యము, దగ్ధపదార్థ భక్షకులకున్నూ, రస విషపాషాణాద్యనేక విషపుమందులు మింగి కోశరసములను జెరుచుకొని బ్రదుకుదెరువు గానక, తొట్టివైద్యములోఁ బ్రవేశించినవారి కిన్నీ, పనికివచ్చునుగాని, కేవలము ప్రకృతి నను సరించి జీవించునట్టి వారి కాపథ్యము బొత్తిగా పనికిరానట్లు, అనుభవముపై నెల్లరికిని తెలిసి పోవును.

ఏ దుర్గుణమును లేక కమ్మగానుండు వస్తువులు, సర్వాంబును మానవులకు సహజాహారములైన ట్లును, జిహ్వోపస్థ ఉదరములయొక్క గతులను మార్చి బాధగలిగించు వస్తువులు, జీవహింస వలన లభించు వస్తువులు, (అనఁగా, తేనె, మాంసము) పచ్చిదిగా తినవలయునుగాని వస్తువులు, మానవులకు నిషిద్ధాహారములైనట్లును, మా దేహములకు గలిగిన మార్పులవల్లను, పలురకములగు బాధలవల్లను బాగుగా గమనింపఁగలిగితిమి. పైగా నీ వస్తువులలో కొన్ని కొన్ని మా వద్దకు సలహాకొఱకై వచ్చు తొట్టిస్నానపు రోగులకొసంగి కూడ తనిఖీజేసితిమి. అట్టి యనుభవములను 1919 లో మాయాగ్రజులు "తత్త్వ లక్ష్యార్ణవ"మను గ్రంథమున పద్యరూపముగా లోకమునకు వెల్లడించియున్నారు. మేము 1923 లో యాత్రలుజేసి, తిరిగవచ్చిన కొంతకాలమునకు మరల కొన్ని దగ్ధాదగ్ధపదార్థములను పరీక్షించి గొప్ప కష్టములకు పాల్పడి జీవితాశను గూడ వదలుకొని చివరకు 1928 నుంచి మరల కఠినతరముగా యోగదీక్ష ప్రారంభించి రోగ రహితులమై 1929 లో "తత్త్వనిజ్ఞాన చూడామణి" యను నొక పద్యగ్రంథమును రచించితిమి. అందు మాయనుభవములన్నియు, లిఖింపబడియున్నవి. మరియు హఠయోగ షట్కర్మ లాచరించువారికి దగ్ధపదార్థభక్షణఁ జేసినచో తప్పక ప్రాణహాని కూడఁ గలుగునని గుర్తించితిమి. వస్తికర్మఁ జేసినచో కోశము కాళీఁ యగును. దానిలో దుష్టపదార్థములు ప్రవేశించినచో వానియందలి విషము దేహాగ్రములవరకు వ్యాపించి, పిచ్చి, మూర్ఛ, కుష్టు, గ్రుడ్డి, చెముడు మున్నగు వివిధ నూతనరోగముల నుత్పత్తిఁ జేయును. గాని ఆ కాళీకోశములో, మితముగాను నియమముగాను, సహజసాత్త్వికాహారము పడినచో మానవునికి పురుషులు కూడ మోహించునంతటి, దివ్యతేజస్సు, ఆరోగ్యము, సుజ్ఞానము, శాంతము, భూతదయ, ఆనందము విధిగాఁ గలుగును. అతనికి దేహభాగములెల్ల స్వాధీనముగా నుండును. రోగము లేవియు దరికి రాజాలవు. మనస్సుమీఁద యింద్రియములు రాజ్యము జేయఁజాలవు.

ఈ విషయములు గ్రహించి తుదకు 1930 నాటికి మేము అరఁటి కొబ్బరి నీ రెండింటిని మాత్రమే ప్రత్యేకముగా తిని మానవు లత్యంత సౌఖ్యముతో, దంతములు లేని బాల్యదశమొదలు దంతములూడిన వృద్ధదశాంతమువఱకు నిస్సందేహముగా, జీవించవచ్చునని తెలిసికొనఁగలిగితిమి. కేవలము శనగలు కొబ్బరి మాత్రమే తిని కొంతకాలము జీవయాత్ర సాగించితిమిగాని, ఆదినములు కడు దుర్ఘటముగా ముగిసినవి గాని, యనుకున్నంత మేలు గలుగనందున, వానికి పండ్లు జతపరిచితిమి, సుఖమనుభవించితిమి. పప్పులకు పండ్లు జతపడినచో దివ్యమగు నాహారమగునని నిస్సంశయముగా స్థిరపరచుకొంటిమి.

౯. చేతిపనులు.

మాకు చిన్నతనమునుంచియు చేతిపనులఁ జేయుటలో చాలశ్రద్ధగలదు. స్కూలులో చదువు

కొనునాఁడు అట్టలతో బొమ్మలుచేసి ఆడించుట, కాగితములమీఁద బొమ్మలుగీయుట, కాగితములతో వివిధములగు బుట్టలు, పువ్వులు గట్టుట, చిత్రవిచిత్రముగా కత్తిరించుట, తాటి యాకులతో విచిత్రములగు విసనకర్రలు, బుట్టలు, చాపలు అల్లుట గూడ నేర్చుకొంటిమి. తదుపరి క్రమముగా మాస్వంతమునకై, వడ్రము, తాపీపని, మంగలిపని, మాదిగపని, బ్రాహ్మణపని గూడ చేసికొంటిమి. వడ్రపుసామాను కొంతవరకు సంపాదించి, కొన్నిబీరువాలు, పెట్టెలు, పావకోళ్లు, బల్లలు, ద్వారబంధములు, తలుపులు, కిటికీలు, స్తంభములు గూడ మాహఠయోగాశ్రమమున కవసరమగు నంతవరకు, చేసికొంటిమి. అందు వీధిద్వారబంధమున కొక మాదిరి లతఁగూడ చెక్కితిమి. ఆశ్రమ నిర్మాణము మాస్వంత పురమాయింపుమీఁదనే జరిగినది. మట్టితో బొమ్మలుచేయుట, యిండ్లపై పెంకులు నేయుట, తాటి యాకులతో యిండ్లు కుట్టుట, మంగలికత్తులు నూరి స్వయముగా క్షురకర్మ జేసికొనుట, మాదిగపనియగు చీపుళ్లుకట్టుట, చాపలు బుట్టలు అల్లుట, గూడ కొంతవరకు తెలుసుకొంటిమి.

యోగములోఁ బ్రవేశించిన మీఁద 1924 లో స్వయముగా ప్రత్తి పండించి, దానితో శాస్త్రోక్తముగా, కదురుతో దారము వడికి యజ్ఞోపవీతములు తయారు జేయుట కారంభించితిమి. ఆపనితో బ్రహ్మక్షత్రియ జాతులయం దొక యలజడి బయలుదేరినది. చివరకు క్షత్రియులు యజ్ఞోపవీత నిర్మాణమున కనర్హులని ఘంటాపథముగా వాదించువారు కొందరు మావారి యందును, బ్రాహ్మణుల యందును, బయలుదేరి మాం యాశ్రమమున కరుదెంచి, మాతో సంప్రశ్నించి సలక్షణముగా మేమొసంగు జవాబున కలరి సంతోషముగా వెడలి పోవుచుండిరి.

తప్పొ యొప్పొ మేము వారి కొసంగిన జవా బేమనఁగా- మేము చిన్నతనములో తెలియక పెక్కు హింసల నొనరించి మాంసాదులను మెక్కి, తుదకు సద్గురు కరుణాకటాక్షము వలన వానినెల్ల పరిత్యజించి కేవల సాత్త్వికాహారులమై హఠయోగము నభ్యసించి బాహ్యాంతరశుద్ధుల నొనర్చుకొనుచు, రాజయోగాభ్యాసముఁ జేయుచు, కాలక్షేపముఁ జేయుచున్నాము. పూర్వాశ్రమమున మావలె గాయత్రినిర్మాతయగు విశ్వామిత్రుఁడు గూడ క్షత్రియ వంశసంజాతుఁడే? అతఁడు చిన్నతనమున సర్వ పదార్థములను భక్షించుచు (రాజ్యాంతే నరకం ధ్రువం) బనునట్లు రాజ్యమదాంధుఁడై, వేట తమకంబున, కులగురుండగు వసిష్ఠునితోఁ గలహించి, కామధేనువును గైకొనఁజాలక, హీనసత్వుఁడై, చేయునదిలేక మహావిరాగత్వము వహించి, ఘోరమగు తపమాచరించి, ప్రకృతి తత్త్వమును గుర్తించి పంచభూత సమ్మేళనము తెలుసుకొని, సృష్టికి ప్రతి సృష్టిఁజేసి, విశ్వమునకు మిత్రుఁ డను పౌరుష నామమార్జించిన గాధినందనుఁడేగదా! అతఁడు గాయత్రీ మంత్రరూపమున ప్రకృతి తత్త్వ నుర్మమెల్ల లోకమునకు వెల్లడిచేసి యున్నాఁడు. ఎట్టి కర్మిష్ఠియైన బ్రాహ్మణుఁడైనను క్షత్రియ ప్రోక్తమగు గాయత్రీమహామంత్రమును త్రికాలములయందు నాచరించి తీర వలయునుగదా! మేమును ఆవిశ్వామిత్రుని వంశమున జనించిన వారమే? మేమంత మహిమ నార్జించలేక పోయినను జందెమును తయారుఁజేయు నంతటి తెలివిని మాత్రమే గడించితిమి. ఈపైన వివరించిన శాస్త్రదృష్టాంతములవలన క్షత్రియులే యజ్ఞోపవీతనిర్మాణ మొనరింప వలయుననియు, వానినే

బ్రాహ్మణులు ధరించుట పరమ ధర్మమనియు, చెప్పితిమి. మాంసాహారు లేజాతివారైనను సరియే యజ్ఞోపవీత ధారణమున కనర్హులు; మరియు నెవరిబెత్తతో వారు 96 బెత్తల దారముపడుకుకొని; దానిని త్రాల్చి బ్రహ్మముడి వేసుకొని ధరించుట వేదమత సమ్మతము. అట్లొనర్పలేని వారు, గాయత్రీ మంత్ర తత్త్వ మెరుంగని వారే యగుదురు. అని కూడ చెప్పఁగా బుద్ధిమంతులగు పండితులెల్ల సంతోషించి మే మొసంగిన యజ్ఞోప వీతములు స్వీకరించ దొడంగిరి. యజ్ఞోపవీత తత్త్వమును గూర్చి చర్చించినచో నిది చాల పెద్దగ్రంథమగును గావున నా ప్రయత్నమిట విరమించితిని.

మా హఠయోగాశ్రమమున కవసరమగు వస్త్రంగము మున్నగుపనులేగాక, మేము వ్యవహారరీత్యా బ్రహ్మ, క్షత్రియ, వైశ్య, శూద్రాదులనఁబడు నాలుగుజాతుల వృత్తులుగూడ కొంతవరకుఁ జేసియుంటిమి. ఎట్లనఁగా - చదువు చెప్పుట, స్నాన సంధ్యాద్యనుష్ఠానము లాచరించుట, యజ్ఞోపవీతములు వడికి తయారుజేయుట, మున్నగు విప్ర వృత్తులు:- క్షత్రియకులములోఁ బుట్టుట, గెదరు తినుట, చుట్టలు గాల్చుట, గిరజాలో క్రాపింగో వేయించుకొనుట, (పెద్దలు గడించి యుంచిన, యిల్లు, ఆస్తి మున్నగునవి కుదువఁ బెట్టి, అల్లుళ్ళకు కట్నాలక్రింద, కోడళ్ళకు నగల క్రింద, కూతుళ్ళకు చారిచీరెలక్రింద, లోగిళ్లు గట్టించుటక్రింద, సంతర్పణాలు జేయుటక్రింద, ఖర్చుపెట్టుటకు మాత్రము మాకు సందర్భపడ లేదు. ఆస్తి మిగిలియుంటేగా!) మున్నగు క్షత్రియ వృత్తులు;—చిల్లరదుకాణముఁ బెట్టి, ఉప్పు, చింతపండు, బెల్లం, పొగాకు, ఉల్లిపాయలు 10 సంవత్సరములపాటు అమ్ముట, కొనుట మున్నగు కోమటివృత్తులు - కూడ పోలవరము వచ్చినమీఁద నెరవేర్చితిమి. ప్రస్తుతమున నేను మా యగ్రజులకు, వారి సతీసుతులకు సేవఁ జేయుచు దినములు వెళ్ళబుచ్చుచున్నాను. సంపాదించుకొన్న వ్యవసాయము అమరకముఁజేసి రైతులవద్ద ఫలసాయము వసూలుఁ జేయుట, అది అమ్మి సర్కారు కిస్తీలక్రింద, కుటుంబ ఖర్చులక్రింద, వ్యయపఱచుట, వారికి గావలసిన పశువులు మున్నగు వానిని సంపాదించి కాపాడుట, భూములు మరమ్మతుఁ జేయించుట మున్నగుసేవఁ గూడ నాదే! మా గ్రామాధికారులు వారికిష్టము వచ్చిన పదార్థములడిగి నప్పుడు మావద్దలేకపోయినా సరే యివ్వలేక పోతే కోపగించుకోవడము గూడ నామీఁదే! యిట్టిరీతిగా నాలుగుజాతుల లు చవి జూచితిమి.

ఈ కాలములో యోగికి రాజాశ్రయము అంటూ యెక్కడా కనపడడంలేదు. అందువల్ల మా యోగము నిర్విఘ్నముగా నెరవేరుటకొఱకే యీ యేర్పాటమంతయు పెట్టుకొంటిమి. స్వకాయకష్టముమీఁద జీవించవలసినదేగాని, న్యాయముగా అడిగితే శిష్యులు గూడా యేమీ యిచ్చే రోజులుగావివి. మోసకులకే రోజులివి. చుట్టమానుబాబూ! నెలకొకరూపాయి మిగులుతుందని చెప్పితే యిప్పుడు నూటికెంతమంది వింటారు? మాంసము హింసాత్మకమంటే నూటికెంతమంది తెలుసుకొని వినుస్తారు? యింతవరకలవాటులేని క్రొత్త దుర్గుణాలను అభ్యాసపరిచి మాయపనులు చేసి చూపితే ప్రతివాఁడు మెచ్చుకొని శిష్యుఁడై కొంతధనము కక్కుతాడు. గావున మేమిందే పనికిని, పనికిరానివారమై మామీఁద మేమే ఆధారపడి జీవయాత్ర సాగించుచున్నాము.

వేయేల! యిప్పటికిని సర్వసాధారణముగా అవ

నరమగు చిన్న చిన్న పనులెల్లను మే మేస్వయముగా చేసుకొను చుందుము. మేము చేయఁగలిగిన పనికై యొరులకు శ్రమనీయుట మాకమితమగు కష్టము.

మొత్తము మీఁద మేమిన్ని విధములగు చేతిపనులు చేయఁగలుగుటకును, ఆస్తిలేకుండా జీవయాత్ర సాగించుటకును, మాతండ్రిగా రారాధించిన దరిద్రదేవతా ప్రసాదమే మహాకారణము. లేనిచో బాల్యావస్థలో మేముఁగూడ కొందరు మాక్షత్రియులవలె భేవజము నారాధించుచు, నేమియు పనిపాటలుఁ జేయక, నీతినేర్చుకొనక, పెద్దలార్జించిన యాస్తినితగులఁబెట్టి, వెల వెలందుల కర్పించి, సెగ సవాయీల నార్జించి, యింజెక్షనుల కొఱకై డాక్టరాఫీసుల వద్దసాగారుచు, వాళ్ళిచ్చు నేకుల్లు నీళ్లోయిన్ని త్రాగుచు, పైగా శాఫీకి మరిగి, క్షయ సంపాదించుకొని, పీనుఁగుల వంటి బిడ్డలను గనుచు, వాళ్ళకుగోచీ బెట్టుటకు ముందే చుట్టగాల్చుటను నేర్పుచు నుండవలసిన గతి పటితీరునేమో !

౧౦. హఠయోగాశ్రమము.

మేము 1901 లో అంతర్వేది పాలెమును విడిచి పోలవరమువచ్చి యొక క్షత్రియులయింట నారు మాసములు కాఁపురముంటిమి. ప్రస్తుత ము ఆశ్రమ నిర్మాణముఁ జేసిన స్థలము మా స్వంతమే ! దానిని మాపెదతండ్రిగారును, మా తండ్రిగారును కలిసి 1890 ప్రాంతమున క్రయమును పొందిరి. అది దైవికముగా నేఁడు మాకు చాల సహాయకారియైనది. మేమాదొడ్డిలో నొక చిన్న పాకమాదిరి తాటియాకులయిల్లు స్కూలు పిల్లల సహాయముతో నిర్మించుకొని యందు ప్రవేశించితిమి. గాని యది చాలయిరుకై వంటకు, పడకకు, సామానుకు, ఔషధము లుంచుకొనుటకు యిబ్బందిగా నుండెడిది. నేనున్నూ మాతమ్ముఁడున్నూ గ్రామములో వేరొకరి యింటి యరుగుపై చాలకాలము శయనించితిమి. అట్లు శయనించుటకు నాకెంతమాత్రము యిష్టముండెడిది గాదు. ఏమిచేయ నలయును ? ఆ ప్రకారము కొంతకాలము గడపుకొని, యిదివరకున్న యింటికి సహాయముగా - వేరొకయిల్లు అట్టిదే వేసికొనినచో కొంత బాగుండునని మా యగ్రజుడున్నూ మేమున్నూ యోజించుకొంటిమి.

1914 సంగరంలో మేము చప్పిడితిండి చన్నీళ్ల స్నానములు గూడ ప్రారంభించితిమి. పైగా గ్రామచెరువు వేసవిలో యెండిపోయి నీటి యిబ్బంది కూడాగలిగినది. గ్రామమునం దచ్చట చట గుంటలు త్రవ్వి అక్కడ పందిళ్లు వేయించుకొని తొట్టి అచ్చటఁ బెట్టించి అందు స్నానము చేయుచు వేసవికాల మెట్లనో ముగించుచుండెడివారము. తుదకు 191౫ లో మాదొడ్డియందొకచోట దైవముమీఁద భారమువైచి యొక గుంట త్రవ్వించితిమి. సర్వసాధారణముగా నీ పోలవరమునం దెచ్చట త్రవ్వినను మంచినీళ్లు పడక క్షారోదకములే పడుచుండును గాని మా దొడ్డిలో ప్రశస్తమైన మంచినీరూరినది. అందుకు చాలా సంతోషించి దానిలో "నరలు" దింపించి 1916 లో నూయి కట్టించితిమి. మాకంతటి నుంచి స్నానపానములకు గల యిబ్బంది తొలఁగిపోయినది. తదుపరి 1917 లో రెండవ యిల్లు కట్టుటకై శంకుస్థాపనఁజేసి ఒక గజము యెత్తు గోడలుపెట్టి దానిలో రెండు నిట్రాళ్లుపాతి వెనుకటివలె పాక వేయ ప్రయత్నించితిమి.

రుగ్వినిశ్చయము

తంగిరాల వెంకట
సీతారామాంజనేయ
శాస్త్రి



రుగ్వినిశ్చయము అనగా రోగమును నిశ్చయించుట. రుగ్వినిశ్చయః అస్య పరిష్కార ఇత్థం రుజః విశేషపరిజ్ఞానేన రోగనిశ్చయః - ఇతి భావః రోగములను విశేషముగా నిశ్చయించుట. రోగములను విశేషముగా నిశ్చయించుటయే రోగనిదానమనబడును. రుగ్వినిశ్చయమను పదమునకు వ్యుత్పత్తి ఎట్లనగా "నిర్దిశ్యతే వ్యాధిరనేనేతి నిదానం" అనగా 'నిట్టి కార్యముచేత వ్యాధి తెలిసికొనబడుచున్నది' యని నిర్ధారణము చేయుట. "నిశ్చిత్య దీయతే ప్రతిపాద్యతే వ్యాధిరనేనేతి నిదానం" వ్యాధిని నిర్ణయించి చెప్పు శాస్త్రమునకు నిదానమని పేరు. అనగా "నిదీయతే నిబధ్యతే హేత్వాది సంబంధో వ్యాధిరనే" నేతినిదానం హేతువు మున్నగు కారణములతో కూడిన రోగసముదాయములను నిర్దిష్టము చేయునట్టి ఉపాయమునకు నిదానమని పేరు.

నిదానము: పూర్వరూపము; రూపము; ఉపశయము; సంప్రాప్తి; యనునైదును రోగమును తెలిసికొనుటకు ఉపాయములుగా మహాఋషులు వక్కాణించి యున్నారు. వీటిలో మొదటిదియగు నిదానము "హేతు లక్షణ నిర్దేశాన్నిదానాని" యను ప్రమాణముచేత పూర్వరూప; రూప; ఉపశయ; సంప్రాప్తులు నాలుగును మొదటిదియగు నిదానశబ్దముచేతనే బోధితములగుచున్నవి. గాన రుగ్వినిశ్చయ మనగా రోగపరిజ్ఞానము.

అట్టి రోగపరిజ్ఞానమునకు పైనజెప్పిన అయిదు ఉపాయములలోను ఏది లేకున్నను పూర్తియగు జ్ఞానము కలుగనేరదు. దీనిని పంచలక్షణ నిదానమని తంత్రకారులు వచించిరి. "నచైనభిషజాం శ్రేష్ఠో రోగేభ్యోయః ప్రమోచయేత్" అను సూత్రమును గుర్తెరింగిన ప్రతివైద్యుడును పంచలక్షణములను పూర్తిగానెరింగి వైద్యమునకు గడంగినచో "సమ్యక్ప్రయోగం సర్వేషాం సిద్ధిరాఖ్యాతి కర్మణాం, సిద్ధిరాఖ్యాతి సర్వైశ్చ గుణైర్యుక్తం భిషక్తమమ్" అనుచందంబున నెట్టి లక్షణములుగల వాట యౌషధములను వాడిన సకల రోగములును మాననో అట్టి కీలకమును గుర్తెరుంగుటలో సమర్థుడగుచున్నాడు. "The disease diagnosed and remedies selected, the Physician proceeds on his task elected" అను పాశ్చాత్యసిద్ధాంతము గూడ నీయంశమునే బలపరచుచున్నది.

గనుక పంచలక్షణ నిదానమును బాగుగ పఠించి చికిత్సాఖండమును పరిశీలించినచో సమస్తవ్యాధులకు నది సులభముగ చికిత్స చేయవచ్చును. "ధర్మార్థకామమోక్షాణా మారోగ్యం మూలముత్తమం, రోగాస్తస్యాపహర్తారః శ్రేయసోజీవితస్యచ" ధర్మార్థ కామమోక్షములనెడి చతుర్విధ పురుషార్థసిద్ధికొరకు ప్రతిమానవుడును ప్రయత్నించవలెను. అట్టి పురుషార్థములు ధర్మకార్యాచరణము వలను, తపోమహిమవలనను సాధ్యమగుచున్నవి. ఏతత్కార్యములనాచ

టకు రోగమును నిరోధించుచున్నవి. "రుజ్యన్తేన స్తన్య న్తే అనయోరుతిక్, రుజారోగశ్చ" అను వ్యుత్పత్తిచేత తపింపజేయునది రోగము గనుక మానవులు రోగములచేత మిక్కిలి బాధనొందు చుండుటగాంచి తన్నివారణోపాయమునకు ముందుగా రోగకారణముల నెరుంగుటకు మూల సూత్రములును మహాఋషులు లిఖించిరి. అట్టి మూలకారణములను తెలియజేయు శాస్త్రము నకు నిదానమని పేరు. "నిదానం పూర్వరూ పాణి రూపాణ్యుపశయస్తథా, సంప్రాప్తిశ్చేతివి జ్ఞానం రోగాణాం పఞ్చధాస్మృతమ్."

(1) నిదానము. (2)పూర్వరూపము. (3)రూపము. (4) ఉపశయము. సంప్రాప్తి; అను యైదును వ్యాధిని తెలిసికొనుట కుపాయము లగుచున్నవి. అందు నిదానమనగా రోగకారణములు. రోగము కలుగుటకు కారణముల నెరింగినయెడల నట్టి కారణములను దొలగించినచో నీ రోగములను నివారింపవచ్చును. పూర్వరూపమనగా ముందు రాబోవు రోగమును సూచించు లక్షణములు. ఈ లక్షణములవలన గూడ రోగముల నరికట్ట వచ్చును. ఎట్లనగా "జ్వరస్యపూర్వరూపే లఘ్వ శనమపతర్పణంవా" అనుటచేత జ్వరమునకు పూర్వరూపములను దెలిసికొనినచో నప్పుడు లఘ్వాహారముగాని లంఘనముగాని జేసి రోగా సామ్యమును జేసికొనవచ్చును. మఱియు."హేతవ పూర్వరూపాణి రూపాణ్యుపశయస్తథా, నచ తుల్యగుణో దూష్యోనదోషః ప్రకృతిర్భవేత్, నిమిత్తపూర్వరూపాణాం రూపాణాం మధ్యమే బలే సర్వసంపూర్ణలక్షణ సన్నిపాతజ్వరో అసా ధ్యః" అనునటుగా రోగలక్షణములు కొలదిగా నుండినయెడల రాబోవు వ్యాధి తేలికగా వచ్చు ననియు అట్టి లక్షణములు హెచ్చుగా కనిపించిన వ్యాధి తీవ్రతగా వచ్చుననియు అనమానముగ విషమముగ నుండిన వ్యాధి యసాధ్యమనియు తెలిసికొనవచ్చును. రూపమనగా పైనజెప్పిన పూర్వలక్షణములు స్ఫుటముగా కనిపించుట. ఉప శయమనగా "గూఢలింగంవ్యాధి ముపశయా పశయాభ్యాం పరీక్షేత" అనునట్లు రోగమును, రోగబలమును, తెలిసికొనుటకు నుపయోగించు ఔషధము అన్నము మున్నగునవి. సంప్రాప్తి యనగా దూషితములైన వాతాది దోషముల చేత వ్యాధులు జనించుట గనుక (1) నిదానము. (2) పూర్వరూపము. (3) రూపము. (4) ఉప శయము. (6) సంప్రాప్తియను నీ యైదును పంచ లక్షణ నిదానమనబడును.

[రోగనివారణ వృత్తాంతము - 344 పుటనుండి అనువృత్తము]

కాళ్ళకు ఎఱుపు, ఎదురొమ్మునకు ఊదా, తలకు నీలిరంగుకల అద్దముల నమర్చిన ఆదిత్య పేటికాస్నానము (Sun bath) చేయుచు క్రమ ముగా ఒకవంద (100) వరకు దణ్ణెములు, బస్కీలు, ప్రతిదినము తీయుచుండెడిదానను. ఒకపూట చప్పిడిభోజనము, ఒకపూట పండ్లు, భుజించుచు వారమున కొకరోజు పూర్తియుప వాసము చేయుచుండెడిదానను. ఇట్లు రెండు నెలలు గడచిన తరువాత నాభర్తగారితోపాటు పూర్తిగా 33 రోజులు ఉపవాసము చేసితిని. తరువాత పథ్యముపెట్టిరి. పథ్యము తీసికొనిన యనంతరము పదునైదురోజులకు ఆశ్రమమువీడి మానివాసమునకు చేరుకొంటిమి. చేరినకడ నుండియు నా యారోగ్యము దినాదినాభివృద్ధి నొందుచుండెను. పూర్వము నన్ను పిశాచముల వలె పీడించిన యావ్యాధుల చిహ్నము లిసు

[360 పుట చూడుడు]



ఈ వేసవికాలం సెలవలకి ఎక్కడికి వెడతారు మీరు?

ఈ సంవత్సరము, ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు - బెజవాడవారిచే ప్రతి సంవత్సరము నిర్వహింపబడు శిబిరమున 'ప్రకృతి చికిత్సక, ప్రకృతి వైద్యాచార్య' అను 2 పరీక్షలకును విద్యార్థులను తరిబీయతు చేయుదుము. శిబిరముయొక్క చివరదినములలో పరీక్షలు జరుపబడి అర్హులగువారికి పట్టము లొసంగబడును. ఈ సంవత్సరము 40 మందిని ప్రకృతి చికిత్సక పరీక్షకును, 20 మందిని ప్రకృతి వైద్యాచార్యపరీక్షకును శిక్షణకొరకై చేర్చుకొందుము.

వ్యవస్థాపకుడు:
అయ్యంకి
వేంకట
రమణయ్య

ఎట్టివారు రావచ్చును:

శిబిరవిషయక సమాచారము లన్నియు ప్రకృతి పత్రికలో ప్రచురింపబడుచుండును. కావున పరీక్షకు దరఖాస్తు చేయువా రందరును ప్రకృతి పత్రికకు చందాదారులుగా నుండవలెను. నిర్ణీతగ్రంథము లన్నియు చదివియుండవలెను. శిబిర కాలమున అధ్యయనము చేయుచు, శిబిరాధిపతి యాజ్ఞలలో మెలగుచుండవలెను. శిబిరవాసుల దరును వండని పదార్థములనే తినవలెను. పరీక్షలకు వచ్చువా రందరును స్కూలుఫైనలు తరగతికి తుల్యమగు జ్ఞానమును గలిగియుండవలెను. జాతి, మత, కుల లింగభేదములతో నిమిత్తములేక ఎల్లరు నీ పరీక్షలకు రానర్హులు.

దరఖాస్తులు: 1939 సంవత్సరము ఫిబ్రవరి అఖరి లోపుగ బెజవాడ ప్రకృతి ఆఫీసునకు చేరునట్లు పంపవలెను. మున్ముందు చేరిన దరఖాస్తులకు ఎక్కువ అనుకూల్య ముండునని గ్రహింపవలెను.

విద్యార్థులు: తాము మోయగలిగినంత సామానులనే తెచ్చుకొనవలెను. లాంతరు, కత్తి, తినుటకు, త్రాగుటకు పాత్రలను తెచ్చుకొనవలెను.

పఠనీయగ్రంథములు—1. ప్రకృతి చికిత్సపరీక్షకు:—ప్రకృతి గృహవైద్యమునందు 24 పాఠములు. [illegible] లక్ష్మణ జలచికిత్స, నైపీయ జలచికిత్స, తొట్టిస్నాననియమములు. స్వాభావిక చికిత్సానియమములు, ఉపవాసచికిత్స, సూర్యకిరణ చికిత్స, వర్ణవైద్యమంజరి, పచ్చితిండివలని ప్రయోజనములు, ఆహారము 1, 2 భాగములు, మలబద్ధకము, శుక్లనష్టము, తొట్టివైద్యము. 2. ప్రకృతి వైద్యాచార్యపరీక్షకు:—తొట్టివైద్యము, ప్రౌఢప్రభాకరము, సునిశిత వైద్యమునందలి 1వ భాగము, అపక్వశాకాహారాద్వైత సిద్ధాంతము, నిర్వికారభావిజీవనము నిర్వికారజీవనము 2వ భాగము. ప్రాకృత చికిత్సార్ణవము 1, 2, 3, 4 భాగములు, దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము అనుభవయోగాభ్యాసము, పత్రిక 17, 18వ సంపుటములలోని జలచికిత్సావిధానమను పేరుగల వ్యాసములు.

ఈ పుస్తకములు ప్రకృతిఆఫీసులో దొరకును. ప్రారంభముననే పై గ్రంథములలో పరీక్షలుజరుగును. నూటికి 40మార్కులకు తక్కువలేకుండ వచ్చిన వారినే శిబిరములో చేర్చుకొందుము.

గమనింపవలసిన విషయములు:—1. రిప్లయికొరకై పోస్టేజీ పంపనిచో జవాబు లీయబడవు. 2. శిబిరవిషయములనుగూర్చినవివరములు ప్రకృతి పత్రికలోనే ప్రకటింపబడుచుండును గాన వేరే జవాబులు వ్రాయబడవు. 4. "ప్రకృతి చందాదారుడను; నిర్ణయింపబడిన గ్రంథములను కొని చదివితిని; శిబిర నియమములనెల్ల పాలించెదను" అని జాబు వ్రాసినవారే చేర్చుకొనబడుదురు.

పశ్చిమగోదావరి జిల్లా
దొడ్డిపట్లలో
చేగొండి రామజోగయ్యగారి
ఆదరణక్రింద
1939 వ సంవత్సరము
ఏప్రియల్ 1వ తేదీ మొదలు
21 వ తేదీవరకు జరుగును.

ప్రకృతి శిబిరానికి రండి దొడ్డిపట్ల

6వ అఖిలభారత

మదరాసు అక్టోబరు 23-1938

గా. వి. వి. గిరిగారు ప్రారంభించిరి

23-10-38 తేదీన చెన్నపురియందలి కాంగ్రెసు మందిరమున జరిగిన అఖిలభారత ప్రకృతివైద్య మహాసభ, యిదివరకు జరిగిన 5 సభలకన్న చాలా విలక్షణమైయున్నది. అఖిలభారత ప్రకృతి మహాసభవారి షష్ఠమ సమావేశము డాక్టర్ రాయబహదుర్ ఎల్. ఎస్. చౌదరిగారి అధ్యక్షతక్రింద జరిగెను. సభకువచ్చిన వారిలో అయ్యంకి వెంకటరమణయ్య, పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, లింగరాజు సుబ్బారావు, యోగి సత్యనారాయణ, వాడపల్లి మురహరి రావు, డాక్టరు శర్మ, కె. లక్ష్మన్, అక్బర్ అలీసాహెబు, సాంబశివన్ పిళ్లె (తంజావూరు), డాక్టర్ కామేశ్వరన్ (పుదుక్కోట), మేజర్ శంకరశాస్త్రి, డాక్టరు టి. గుర్రుమూర్తి మొదలగు ప్రముఖులుండిరి. ఈ సభకు ఆహ్వాన సంఘాధ్యక్షులుగా నున్న "శ్రీభిక్షు" గారు బర్మాలో పటాలములో సుప్రసిద్ధ ఆలోపతివైద్యులుగానుండి అలోపతీ వైద్యముయొక్క నిరర్ధకతనే గాకుండా, అపాయకరత్వమును గూడ గ్రహించి బుద్ధిపూర్వకముగా రాజీనామా యొసంగి సిద్ధ, యునాని, ఆయుర్వేదాది వైద్యముల సారమునేగాక, ప్రకృతి వైద్యముయొక్క సర్వాంగసౌష్ఠవత్వాన్ని గూడా గ్రహించిన ప్రౌఢ.

ప్రార్థనానంతరము సాధుభిక్షుగారు తమ ఆహ్వాన సంఘాధ్యక్షోపన్యాసము నొసంగుచు ఇట్లు చెప్పిరి.—

'మన కారోగ్యసౌఖ్యముల నిచ్చు భగవంతునికి నమస్కారములు. ప్రజారోగ్యమునకు సంబంధించిన చట్టాలు తయారు చేసేసందర్భములో వారికి యేమాత్రము ఆటంకము లేనివిగానుండవలెను. అది శుభ్రత, ఆరోగ్య సూత్రముల ననుసరించుచు, ప్రజల ఆరోగ్యమునకు ఎక్కువ భంగం కలిగించే శాస్త్రములపై నాధారపడి యుండరాదు.

భారతదేశవైద్యం సుప్రసిద్ధమైనది.

ఇప్పుడు కాంగ్రెసుమంత్రి అధికారమునం దుండుట మనభాగ్యము. ప్రకృతిచికిత్స, ఆయుర్వేదము, సిద్ధవైద్యము మొదలగు భారతవైద్య విధానములు పాశ్చాత్య విధానమగు అలోపతి వైద్యంకంటె బాగా మంచివని మన అనుభవం చెపుతోంది. క్రిములమూలమున వ్యాధులు వ్యాపించునని పాశ్చరు, కొచ్ డాక్టర్ల సిద్ధాంతములను [illegible]ించుచున్నారు. ఈశాస్త్రము మూలమున ప్రజల నెక్కువగ భయపెట్టి వారి జీవితముల కలుషముచేసి ఆరోగ్యము చెడగొట్టుచున్నారు.

టీకాలువేయించుకోవడం, శస్త్రాలు చేయించుకోవడం మంచిదికాదు. మనదేశపు ప్రజలకు భారతవైద్య విధానాలే క్షేమకరమైనవి.

టీకాలువేయడం సరియగుపద్ధతి కాదు.

జంతువులనుండి తీయబడిన ఈసిరం వాక్సిన్ మొదలగునవి తామసిక పదార్థములని గాథచెప్పుచున్నది. కావున ధ్యానయోగములుచేసి ఆత్మ సాక్షాత్కారము, ముక్తి పొందువారల కివి శుద్ధవ్యతిరేకములు.

ప్రకృతి చికిత్సాశాలల నెలకొల్పుడు

ప్రజల ఆరోగ్యమునే ప్రధానముగా చూచేటట్లయితే, అర్థికంగా గూడా వీలయ్యే ప్రకృతి చికిత్సాశాలల కాంగ్రెసు ప్రభుత్వములు నెలకొల్పవలసి యుంటుంది. వ్యాధి నెదుర్కొను బలమును, రాకుండ చేయువిధములను ప్రజలకు కలుగజేయవలెను గాని టీకాలు వేయుటవల్ల వ్యాధులు తగ్గవు.

వ్యాధినివారణ ఎల్లాగ?

ప్రజలకు ఆరోగ్యశాస్త్ర సిద్ధాంతముల తెలియపరచటము విటమిన్ పదార్థాలు తినమనడము, బ్రహ్మచర్యము, ప్రాణాయామము, ఆసనములు వేయుచుండడము, కాఫీ, టీ, పుగాకు మొదలగు విషద్రవ్యముల నుపయోగించక పోవడము, ఎక్కువపని చేయకపోవడము మూలమున వ్యాధులు నివారణ చేయవచ్చును.

గా॥ వి. వి. గిరిగారు

సభను ప్రారంభించుచు ఇట్లు పల్కిరి:—ఇంతమంది

ప్రకృతి మహాసభ

ప్రకృతిచికిత్స వైద్యులు అనుభవజ్ఞులగు శాస్త్రవేత్తలును కలిగినసభలో నేను ప్రారంభించడము హాస్యాస్పదముగా ఉంటుంది. అయినను ప్రకృతిచికిత్స అంటే నాకు చాలా అభిమానము ఉన్నది గాన ఈ సభను ప్రారంభింపుమని నన్నడిగినా రనుకుంటాను. నా చిన్నప్పటినుంచి మా కుటుంబములో ఈ ప్రకృతిచికిత్స అలవాటులో నున్నది.

వ్యాధులకు కారణ మేది?

ఆహారము ఎక్కువ తినడము మూలముగాను ప్రకృతిసిద్ధమైన ఆహారపదార్థముల తినకపోవడముమూలముననుఅనేక వ్యాధులకు కారణమౌతోంది. వ్యాధులు రాకుండాచెయ్యాలంటే భోజనపదార్థములలో మార్పుఉండాలి.

కాఫీహోటళ్ళే రోగాలకి కారణము.

దినదినము పెరిగిపోయే ఈ కాఫీహోటళ్ళే వ్యాధులకు పుట్టినిళ్ళవుతున్నాయి. ఇట్లా అంటున్నానని ఈ హోటళ్ళ యజమానులు వారి వర్తకముపై నేను దాడి సాగించానను కోనక్కరలేదు.

ప్రకృతి పదార్థాలుండే హోటళ్ళు ఏర్పరచాలి.

ఉపన్యాసాలు ఇవ్వడం, పత్రికలో వ్రాయడం కాకుండా వాటిని ఆచరణలో పెట్టాలి. ఇల్లాంటి పట్నంలో ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారపదార్థాలుండే హోటళ్ళు నాలుగు స్థాపించేందుకు ఏర్పాట్లుచెయ్యాలి. ఈ ప్రకృతిఆహారం చికిత్సలో నమ్మకము ఉన్నవాళ్ళక్కడికి వస్తూయుంటారు. ఈ ప్రకారం చేస్తే చాలా ప్రచారం చేసిన వాళ్లవుతారు.

5 గ్రామాలకో ప్రకృతి చికిత్సాలయం

ఇదిచాలా చవుకయైనపద్ధతి. డాక్ట్లకు ధనంకుమ్మరించనక్కరలేదు. అయిదేసి గ్రామాలకు ఒకరిని ప్రకృతిచికిత్స పొందినవారిని నియమించి ప్రకృతి చికిత్స సిద్ధాంతాలు ప్రజలో వ్యాపించేటట్లు చెయ్యాలి. అప్పుడు చాలా రోగాలు రానేరావు.

ఆదర్శ పురుషులుగా వుండాలి.

ఈ ప్రకృతివైద్యులు ఈసిద్ధాంతాలు బోధించటమే కాకుండా అనుభవంలోగూడా ఆచరిస్తూ ప్రజల కాదర్శ పురుషులై యుండాలి.

శాకాహారులు కండు

నేనింగ్లండు పోయినపుడు మద్యమాంసములు ముట్టకపోతే జీవించలే వన్నారు. వాటిని ముట్టకుండా శాకాహార భక్షణముతోనే నేనుగడిపాను. ప్రస్తుతం ప్రపంచంలో శాకాహారభక్షణము అభి వృద్ధి చెందుచున్నది.

ప్రకృతిచికిత్సకు గడంగుడు

ప్రకృతిచికిత్సకు గడంగి మీమీ వ్యాధుల నిర్మూలించుకొనుడు- అని సలహా నిచ్చుచు ఈసభను ప్రారంభించుచున్నాననిరి.

ఇక అధ్యక్షులు గానుండిన రావుబహదూర్ ఎల్. ఎన్. చౌదరిగారు:- వీరు 60 సంవత్సరముల వయస్సుగలిగిన యువకుడు. యువకుడు అనేపదము బుద్ధిపూర్వకముగానే వాడినాను. ఏమంటే ఆ వయస్సులో ఆయనకున్న చలాకీ, బుద్ధిపాటవమూ యువకులమని భావించేవారిలో యెంతో మందికి లేదనే సంగతి నిర్వివాదమేను.

అధ్యక్షోపన్యాసము

ఆయన తమ యుపన్యాసములో "నేను యిప్పుడు చెప్పబోయేసంగతులు 30 సంవత్సరముల అలోపతివైద్యములో ఘట్టిగా పనిచేసినతరువాత తేలిన నిగ్గుమాటలే గాక వ్యగ్రోత్సాహముతో చెప్పేవిగావు. నా భార్యకు జబ్బుచేసింది. సుప్రసిద్ధులైన అలోపతి వైద్యులను ఆమె చికిత్సకొరకై యేర్పాటు చేశాను. అందరిచేతలూ వ్యర్థమై ఆమె మరణించింది. తరువాత మేము చేస్తున్న వైద్యములో యేదోపొరపాటుందని సంశయంకలిగింది. పరిశోధించడం మొదలుపెట్టాను. ఆ కారణము తేలింది. అలోపతివైద్యునికి రోగమంటేయేమిటో తెలియదు. చిహ్నాలకుమాత్రమే అతను చికిత్సచేస్తాడు. ఒకచిహ్నం తీసివేస్తే యింకోచిహ్నం పుట్టుతుంది. రోగముమాత్రం పోదు. రోగములోపలే ఉంటుంది. అది బయటికిపోవాలనే ప్రయత్నం చేస్తుంది. ఆ ప్రయత్నమే రోగము. మందులతో అదిపోదు. పోనే పోదు. ఈ సంగతితెలియక అలోపతివైద్యుడు మందిస్తాడు. ఇంజెక్షన్ పొడుస్తాడు, రోగము లోలోపలనే మురిగి ప్రాణాపాయాన్ని కలిగిస్తుంది. మేమంతాకలిసి నా భార్యను హత్యచేశాము.

ఏ రోగంవచ్చినప్పుడైనా 2 పూటలు అన్నంమాని ఉపవాసముంటే రోగముపోతుంది. కాని సామాన్యంగా రోగమంటే అందరికీ గాభరాగాఉంటుంది. ఆ గాభరా పోతేగాని లాభములేదు. గాభరాకు అసలు కారణములేదు. రోగమంటే యేమీలేదు. మన వాకిట్లోఉన్న తుక్కును ఊడ్చి ఒకచోటవేసి తగులబెట్టుతాము. అప్పుడు మంటా, నిప్పు కనుపడుతుంది. అది యెరగనివాళ్లు యేదో కొంప కాలుతోందని గాభరాపడతారు. ముట్టించినవానికి తెల్సు అది "తుక్కు"అని.

జ్వరముగూడా అంతే. అంతకన్న ఎక్కువలేదు. తక్కువ లేదు. దేహములో జీర్ణముకాకుండా మిగిలిపోయిన పదార్థములను యెక్కువ ప్రాణవాయువు సహాయముతో దహించివేస్తుంది దేహప్రకృతి. అప్పుడు వేడీ, మంటలు' ఆయాసమూ, దాహమూ కలుగుతవి. దీనినే జ్వరమంటాము. ఈసంగతి మీకుతెలిస్తే క్వైనామందు ఎందుకు వాడకూడదో తెలుస్తుంది. క్వైనా ఒకవిషము. అది దేహములో వేయటంతోనే ఆబాధ తప్పించుకునేందుకు దేహప్రకృతి ముందుగా ప్రయత్నం చేస్తుంది. అందువల్ల జ్వరచిహ్నాలు తాత్కాలికంగా ఆగివుంటవి. జ్వరకారణమైన మాలిన్యము దేహములోనేవుంది. జ్వరమును అరికట్టగానే అమురికి యింకోదోవన బయటికి పోవటానికి ప్రయత్నిస్తుంది. దానిని గ్రహణిఅంటాము. అరోగము గూడా గ్రహణి మందులతో ఆపివేస్తే కీళ్ళనొప్పులు వస్తవి. లేదా గుండెజబ్బువస్తుంది. అదీకాకపోతే పాండువు, క్షయ మొదలైన వ్యాధులు వస్తవి.

ఇక శస్త్రాన్నిగురించి చెప్పుతాను. ఆకస్మికముగా విరగబడో, యేదన్నా దెబ్బతగిలో అవయవాలు స్థానభ్రంశమైగాని, తెగిపోయిగాని ఉన్నప్పుడే శస్త్రమూ, మైనరు సర్జరీ అవశ్యకమౌతుంది గాని యిప్పుడుచేసే శస్త్రమంతా అనవసరమేను. చూడండీ. అమాశయ వ్రణమున్నదని భ్రమపడి పొట్టకోసిచూస్తే అమాశయము సక్రమమైన పద్ధతిలో నడచుచున్న రోగులను నేనెందరినో ఎరుగుదును. సర్జనులమీద నాకు గౌరవమున్నది. వారిలో యెంతోమంది మంచివారున్నారు. కాని దాదాపుగా వారందరునూ 'డబ్బుకొరకై' మాత్రమే శస్త్రము చేస్తారు. శస్త్రముయొక్క నిమిత్తము లేనప్పుడుగూడా శస్త్రము చేస్తారు.

నాకుమార్తెకు శస్త్రము చేయటానికి ఒకసారి యేర్పాటు ఆయింది. నేనుదగ్గిరలేను. నాకుతంతియిచ్చారు. నేనువెళ్ళి చూతునుగదా సర్జనుగారు 'చప్పిడి తిత్తిలో' శిలలున్నవి, అవికోసి తీసివేస్తానన్నాడు. నేనువద్దన్నాను. శస్త్రము చేయకపోతే అఅమ్మాయి చచ్చిపోతుందన్నాడు. ఒక వారము దినాలతర్వాత మళ్ళీతీసుకువస్తాను. అప్పుడు అశిలలుంటే శస్త్రముచేదురుగాని అన్నాను. ఇంటికి తీసుకొనివచ్చి వారము దినములు పండ్లరసము యిచ్చాను. అశిలలు కరిగిపోయినవి. తీసికొనిపోయి చూపించాను. శిలలు లేవన్నాడు. దీనికే యతను శస్త్రముచేసి డబ్బుగుంజేది !

మనదేశానికి జర్మనీనుంచినూదిమందులువస్తవి. ఆదేశములో వాటినెవ్వరూ పుచ్చుకోరు. అక్కడిరోగులు నూటికి 80 మంది ప్రకృతి వైద్యమే చేసుకుంటారు. ఎవరో పెద్ద డాక్టర్లకు లంచాలిచ్చి ఒకమందు చాలామంచిదని వ్రాయిస్తారు. అవి పత్రికలలో పెద్ద అక్షరాలతోవ్రాసేటట్టు పత్రికలవారికి లంచాలిస్తారు. ఆ మందు యిండియాకు వస్తుంది. ఇక్కడ డాక్టర్లు ఫూల్సు. అంతకన్న ఫూల్సు రోగులు. వారామందులను రోగులకు యెక్కిస్తారు. ఆ రోగాలు నయంకావు. ఆ మందులవల్ల నయంకాలేదని సాధారణంగా చెప్పరు. ఏమంటే 'మీకు రోగనిదానమే తెలియదని' యెవరన్నా అంటారేమోనని భయము. ధైర్యంగలవాళ్ళు యెవరన్నా పనిచేయలేదని అల్లరిచేస్తే అమందు పేరుమార్చి, డబ్బీమార్చి యింకోపేరుతో మళ్ళీ అవే పంపిస్తారు. ఇదేతంతుజరుగుతోంది.

రోగాలు సూక్ష్మజీవులవలనవస్తవనేది శుద్ధఅబద్ధము. రోగాలున్నప్పుడు సూక్ష్మజీవులు పుట్టుతవి. ఆ రోగాలు అందరికిఅంటవు. ప్రీడిస్పొజిషన్ 'ఉన్నవాళ్ళకేవస్తవని డాక్టరు అంటారు. ప్రీడిస్పొజిషన్ అంటే యేమిటో తెలుసా. దేహములో ఉండే అన్యపదార్థము. దానికి మాలిన్యము పోయేలాగ చేసుకోవలెనుగాని టీకాలువేసి రోగాలు ఆపుతామనే మాటకు అర్థములేదు. దానిని నిర్బంధముగా ప్రజలనెత్తిన రుద్దటములో సబబుగాని ధర్మముగాని లేదు. టీకాలు వేస్తేనే రోగాలుఆగుతై అనేదినిజముగాదు.

ఇన్ఫ్లూయెంజా జ్వరంవచ్చింది 1919 సంవత్సరములో. దానికిగూడా టీకాలుకనిపెట్టి ఒకపటాలములో ఒక రెజిమెంటులో యీటీకాలువేశారు. ఆ రెజిమెంటులో యితర రెజిమెంటులలోకన్న ఇన్ఫ్లూయెంజా వలన యెక్కువమంది చనిపోయినారు. కనుక రోగాలురాకుండా చేసుకోవలెనన్నా వచ్చినరోగాలు నయంచేసుకోవలెనన్నా ప్రకృతివైద్యమే అవలంబించాలి. యుక్తమైన ఆహారమూ, విశ్రాంతి, యుక్తమైన ఆలోచనలు, యుక్తమైన మిత

మైన దాంపత్యక్రియ వీనివలన ఆరోగ్యము వృద్ధిపొందుతుంది. రోగములు రానేరావు.

ఆహారమంటే తెల్లపిండి, మరబియ్యం, సగ్గుబియ్యం, తెల్లని పంచదార, వేపుడుకూరలు మానివెయ్యాలి. తవుడుగల ధాన్యముల బియ్యమూ, తవుడుగల ధాన్యపుపిండితో చేసిన రొట్టెలూ, అవసరమైతే బెల్లమూ తినండి. కూరలుయెక్కువగాతినండి. శక్తిఉంటే పాలూ, పండ్లుగూడా తినండి. వీనియన్నిటిలోనూ దేహానికి అవసరమైన సేంద్రియ లోహలవణాలున్నవి. అవేగాకుండా విటమినులంటె యేమిటో తెలుసా?

కంసాలి బంగారం కరిగేటప్పుడు దానిలో వెలిగారం వేస్తాడు. ఆవెలిగారం వేయకపోతే 400 డిగ్రీల వేడివున్నా ఆబంగారం కరగదు. వెలిగారంవేసి ఊదటంతోనే బంగారంకరిగి నీరు నీరు అవుతుంది. ఆహారముగూడా దేహములోనికిపోదగిన పలుచనిస్థితికిరావలెనంటే యీవిటమినులుండాలె. అవి కూరగాయలలోను, ధాన్యపుతవుడులోనూ, పండ్లలోనూ వుంటవి. కనుక విటమినులున్న ఆహారాలు తినాలె. వ్యాయామము చేయాలి, ఎండాగాలీతగిలేచోట తిరగాలి. వీటితో ఆరోగ్యం వస్తుంది. మందులతో ఆరోగ్యం పోతుంది.”

రోగాలువచ్చినప్పుడు యెలా చికిత్సలు చేసుకోవాలో చెప్పారు. వీలయితే కొన్నిరోగాలకు వారుతెల్పిన సులభచికిత్సలు వచ్చేసంచికలో వేస్తాము.

గాII వి. వి. గిరిగారు సభాప్రారంభకులుగా లభించటమూ, డాII తిరుమూర్తిగారూ, లక్ష్మీపతిగారూ, మేజరు శంకరశాస్త్రిగారూ సభకు రావటమూ వారి ఔదార్యమునూ, హృదయవైశాల్యమును, సత్యాన్వేషణ పరత్వాన్ని తెలియజేస్తున్నవి.

డాII ఆచంట ల ․తిగారి ఉపన్యాసములో ఈక్రిందివాక్యములు ప్రత్యేక ప్రశంసార్హములై యున్నవి.

“నేను 1910 సంవత్సరములో యం. బి., సి. ఎం. ప్యాసైన తరువాత 10 సంవత్సరములు అల్లోపతివైద్యము చేశాను. తరువాత 10 సంవత్సరములు ఆయుర్వేదము చేశాను– యిప్పుడు మానలేదనుకోండి. ఇప్పటికి నేను అనుభవ పూర్వకముగా చెప్పగలిగేదేమంటే అన్నివైద్యాలలోకీ ప్రకృతివైద్యము అత్యంత నిరపాయకరమైనది. అలోపతి నూటికి 90 పాళ్ళు అపాయకరమైనది-ప్రకృతి వైద్యము నూటికి 90 పాళ్ళు సురక్షితమైనది. అందువల్ల మా స్నేహితులు డాII తిరుమూర్తిగారితో కలియుటకన్న ప్రకృతి వైద్యులతో కలియటానికి యిష్టపడతాను–”

“ప్రకృతి వైద్యాలయములంటే వ్యవసాయము చేసుకొనేందుకు అనువయిన ఆశ్రమములు”.

తీర్మానములు

తరువాత అధ్యక్షులచే టీకాలగురించి యీక్రింది తీర్మానముపపాదింపబడెను.

టీకాలు

అహింసా సిద్ధాంతమునకు వ్యతిరేకంగా జంతువుల బాధపెట్టి వాటినుండి ఈ రసినితీయడం వలన ఆజంతువులకు హింసకలుగుచున్నది కావునను, ఇది తామసకపదార్థమై దేహమనస్సులకు చెడుగునుకూర్చున దగుటచేతను, గాంధీజీ మొదలగువారీ విధానాన్ని ఖండించుటమూలమునను, ప్రజారోగ్యమునిది భంగపరచుటవల్లను, రాష్ట్రీయ ప్రభుత్వాలన్నీ ఈ టీకాలపద్ధతిని నిర్బంధమును రద్దుచేసి పాశ్చాత్య దేశములలోవలె ఐచ్ఛికంజేయవలెనని ఈ సభవారు కోరుచున్నారు.

తీర్మాన మేకగ్రీవముగా ఆమోదింపబడెను.

లోహపాత్రలవలన వ్యాధులు.

ఈక్రింది తీర్మానమును పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు ప్రతిపాదించిరి. లోహపాత్రల నుపయోగించుటచే ఆహారపదార్థములందు విషపదార్థములుకలిగి వ్యాధులకు హేతువగుచుండుటవల్లనూ, మృణ్మయపాత్ర లుపయోగించుటవల్ల అట్టివ్యాధులు తగ్గుటవల్లను ఈ విషయమై రాష్ట్రప్రభుత్వములు సరియయిన పరిశోధన విచారణచేయించవలెనని ఈ సభవారు కోరుచున్నారు. డాII అయ్యంకి వెంకటరమణయ్యగారిచే బలపరుపబడి ఏకగ్రీవంగా ఆమోదింపబడెను.

గ్రామాల్లో తోటలు.

ప్రజలకు ఆరోగ్యంగా ఉండేటందుకు గ్రామాల్లో బహిరంగప్రదేశాలు తోటలు ఏర్పరచవలెనని రాష్ట్రీయ ప్రభుత్వాలను కోరుచున్నారు.

ప్రకృతి చికిత్సా వైద్యులు.

ప్రకృతి చికిత్స తేలికయైనదియై, చవుకయగుటచేతను క్షేమకరమైనదిగావునను, విషపదార్థము లేశమాత్రము లేకపోవుటచేతనూ, ప్రకృతి చికిత్సా వైద్యులనుగూడ ఇతర వైద్యులతోపాటు రాష్ట్రీయప్రభుత్వాలు గుర్తించవలెను.

క్షయనివారణ నిధి.

క్షయనివారణమునకు, రక్తమును శుద్ధిపరచు ఆహారము, పరిశుభ్రమైన వాయువు మొదలగు ప్రకృతిచికిత్సలుహేతువులు. క్షయనివారణనిధినుండి కొంతసొమ్మును ప్రకృతి చికిత్సాలయముల అభివృద్ధికి వినియోగించి బెజవాడ అలహాబాదు, భీమవరం మొదలగు చోటులగల ప్రకృతిచికిత్సాలయములకు ప్రోత్సాహ మివ్వవలసినదిగా సభవారు కోరు చున్నారు.

ఆరోగ్య చట్టము.

ఆహారపదార్థములు ప్రజల ఆరోగ్యం విషయంలో తగు నిర్ణయముల శాసనరూపకంగా రాష్ట్రప్రభుత్వాలు చేయువలసినదిగను, ప్రజలు వాటిని జలపరచవలసినదిగను కోరుచున్నారు. ముఖ్యంగా రాష్ట్రప్రభుత్వాలు ఈ క్రింది పనులు చేయవలసివుంది.

1.(అ) ప్రజలు తమకువచ్చే కొద్దిద్రవ్యమును సద్వినియోగం చేయుటకునూ, భోగలాలసములైన దుబారా ఖర్చులు చేయకుండగనూ, అటువంటివి చేసిన పన్నులు విధించియో ఎటులనో ఆడబ్బును ఆరోగ్యాభివృద్ధికి వినియోగించునట్లు చూడవలెను.

(ఆ) మిల్లు బియ్యాన్ని నిషేధించి దంపుడుబియ్యమునకు ప్రోత్సాహమియ్యవలెను.

(ఇ) బీదలకుగూడా అందుబాటులోవుండే ఆకు కూరలు, పండ్ల ఉత్పత్తికి ప్రోత్సాహ మివ్వవలెను.

(ఈ) పశువులకు మేతస్థలములు యేర్పరచడం, అడవులలో పశువులు మేయడానికి అనుమతి యియ్యాడం, చూసి పశుక్షేమానికి పాటుపడవలెను.

పాఠశాలల కాలము

పాఠశాలల కాలమును 10 గం॥ తరువాత ఈదేశపు ఆరోగ్య సిద్ధాంతములకు వ్యతిరేకము గనుక ఉదయపు గంటలకు మార్చవలసినదిగా కోరుచున్నారు.

కాంగ్రెసు మంత్రుల కభినందనాలు

అధికారపదవుల స్వీకరించి స్వరాజ్యమునకు పునాదుల కల్పించినారు గావున మహాత్ముని కాంగ్రెసువారిని మంత్రులను ఈ సభవా రభినందించు చున్నారు.

ప్రకృతి చికిత్సాలయాలు

ప్రకృతి చికిత్సాలయములు, కళాశాలల నేర్పరుపవలసిన అవసరాన్ని గుర్తించి వాటిని దేశమంతా ఏర్పరచవలసిందిగా ప్రభుత్వాన్ని ప్రజలను కోరుచున్నారు.

దక్షిణ భారతదేశంలో ప్రకృతి చికిత్సాలయాన్ని, కళాశాలల్ని స్థాపించేందు కీక్రింది వారిని సంఘంగా నియమించుచున్నారు.

1. ఎ. రామకృష్ణరాజు, 2. ఆ. వి. లక్ష్మీరతన్. 3. సాంబశివపిళ్లే, 4. డాక్టరు శర్మ కె. లక్ష్మన్, 5. డాక్టరు పి. వెంకటాద్రియ్య, 6. డాక్టరు.వి. మురహరిరావు, 7. డా॥ వింజమూరి రంగాచారి, 8. డా॥ అయ్యంకి వెంకట రమణయ్య, 9. యస్. యస్. రాజగోపాలన్ గారలు.

పైతీర్మానములన్నీ ఏకగ్రీవముగా నామోదింపబడెను.

డా॥ శర్మ కె. లక్ష్మన్ బి. ఎ., బి. ఎల్., ఎన్. డి. గారు యల్. కామేశ్వరన్ బి. యస్ సి. (ఆనర్సులు) ఎన్ డి. గారును ఉపన్యసించిరి. ఆయుపన్యాసములు వచ్చే నెలలో ప్రచురింపబడును.

[రోగనివారణ వృత్తాంతము – 354 పేజీనుండి అనువృత్తము]

మంతయైనను కానరాకున్నవి. నాకు శరీరసౌష్ఠవము, సౌందర్యము యినుమడించెను. 11 పదకొండు పౌనుల బరువు పెరిగితిని. ఆయాసమను నది లేక యెంతటిపనియైనన్ను అవలీలగా చేయుచుంటిని. నేను భుజించునది ఒకపూట చప్పిడి తిండి, ఒకపూట పండ్లుమాత్రమే నిత్యము ప్రాతఃకాలమున వ్యాయామము (దణ్ణెములు బస్కీలు) చేయుచుందును. నాకు మృత్యువన్న భయము నశించినది. నా యారోగ్యమును కాపాడుకొనుటకు తగిన ప్రకృతిసాధనములు ప్రకృతి వాఙ్మయమును నాకడ సిద్ధముగా నున్నవి. ఇక నాజీవితములో మందులతోను, ఉప్పు, కారము, పులుసుతోను నాకెట్టి ప్రసక్తియును ఆవశ్యకతయును లేదని నాసోదర పాఠకులకు తెలుప గలిగినందులకు సంతసించుచున్నాము. మందువైద్యముల పొంతబోక ప్రకృతి మాతను సేవించి దీర్ఘాయులగుదురు గాక. మాకు తగు శ్రద్ధతో చికిత్సచేసి ప్రాణ దాన మొనర్చిన శ్రీ రాఘవేంద్ర యోగిగారికి వందనము లర్పించుచు నావలె మరణోన్ముఖులగు సోదరులకు చికిత్స యొనర్చి కాపాడుచుందురుగాక యని ప్రార్థించుచున్నాను.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదారకు
క్షయ	0 12 0	0 8 0
శుక్లనష్టము	0 12 0	0 8 0
మలబద్ధకము	0 12 0	0 8 0

వేదాంతము, ఇతరములు

ఋషిజీవనప్రకాశము	0 4 0	0 3 0
స్త్రీలవ్రతము	0 2 0	0 1 0
ఆదర్శగృహజీవనము	1 0 0	1 0 0
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0
నిర్విచారజీవనము	0 12 0	0 8 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు		
1 భాగము	0 8 0	0 5 0
2 భాగము	0 8 0	0 5 0

వ్యాయామము

	ఇతరులకు	చందాదార్లకు
అనుభవయోగాభ్యాసము	4 0	1 4 0
సూర్యనమస్కారములు	4 0	0 4 0
డిటో పటములు	2 0	.0 2 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు		
ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
	చందాదారులకు	1 2 0
ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు		
ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0
ప్రకృతి 16వ సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
	చందాదారులకు	1 0 0
17వ సంపుటము	ఇతరులకు	3 4 0
	చందాదారులకు	3 0 0

We announce with pleasure the publication of

Dr. BABBITT'S

HUMAN CULTURE AND CURE

IN 5 PARTS **IN I VOLUME**

The Standard work on Chromopathy, which is not available to the public for a long time.

Part I	Philosophy of Chromopathy and apparatus.
Part II	Sexualogy and Sociology.
Part III	Psychology and Mental Healing.
Part IV	Nervous system and Insanity.
Part V	Diseases of organs and Cure.

576 Pages 150 Illustrations

Will be printed on heavy antique paper and bound in cloth.

Pre-publication price (To be paid in advance) .... Rs. 10

Post-publication price .... Rs. 20

For detailed prospectus apply to:—

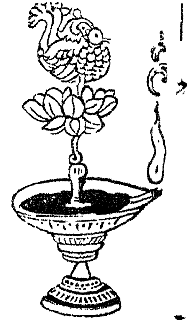
The Chromopathic Institute,

Andhra Grandhalaya Press Buildings, BEZWADA



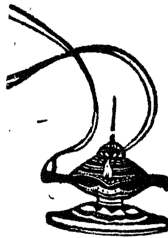
★ కార్తీకమాసంలో

దీపాలు
దీపాలు
తెలుగువాకిండ్ల దీపాలు
తెలుగు సఖియల్ల
సంబ్రాలు
తెలుగువెలుగుల్లు
తెలుగుజోతుల్లు
తెలుగు దీపాలు



వాడవాడల దీపాలు
వేట వేటల దీపాలు





కార్తీకమాస స్నానాలు
వనభోజనాలు, నక్తాలు —

బ్రహ్మతేజఃపుంజమ్ము
ఆవరించెనయ్య నిజమ్ము

Edited, Printed & Published at the Andhra Grandhalaya Press, By Dr. P. VENKATRAMAYYA.
PRAKRITI OFFICE, BEZWADA.

THE FIRST

Andhra Provincial

ANTI-VACCINATION CONFERENCE

13—11—'38.

Price Re. 0—1—0

For Anti-Vaccination Literature,

Apply to:

INDIAN NATUROPATHIC ASSOCIATION,

BEZWADA.

Andhra Provincial Anti-vaccination Conference

held in the

Ram Mohan Public Library

AT BEZWADA.

On 13—11—38.

The Anti-vaccination Conference was attended by Representatives from all parts of Andhra Desa who took active parts in the proceedings of the Conference.

Dr. P. Venkatramayya N. D., Editor of Prakriti,- a Telugu Vernacular Naturopathic monthly, general secretary, Indian Naturopathic Association, chairman reception committee of the conference, welcomed the audience, stressing on the gravity of the situation for which they were assembled there.

Sri Rama Raja Yogi of Hatha Yogashram, Yenugavani lanka (West Godavari Dt.) then was garlanded and addressed the audience and opened the conference. Mr. V, Venkata Subbayya, B. A. M. L. A., of Nellore, after being garlanded, presided over the deliberations of the conference. At 2 P. M. the subjects committee met in Dr. I. Venkataramanayya's house and drafted the resolutions. The evening session of the conference again met in the Rama Mohan Library and the resolutions were taken up. The President then concluded the conference with his remarks.

With a vote of thanks to the chair and the audience the conference terminated.

SPEECH

By Dr. P. VENKATRAMAYYA, N. D.,

Chairman, Reception Committee.

We welcome you all into our midst. Perhaps you are exulting in the nearness of a public health bill which is expected to do justice to and to be based on natural laws of health. But on the contrary we find that it is published with all virulence. The report indicates not only a compulsory enforcement of vaccination but, also inoculation for all epidemics and the empowering of the police powers to the health department to enforce the same.

In this connection it will be opportune to give you a short history of the vaccine and the evils of its compulsory administration, so that we may be able to ponder and resolve as to our future programme to cambat it.

There was neither vaccination nor inoculation before the year 1768 in any country on the face of the earth. Neither in the oldest of Therapeutic sciences namely the Ayurveda nor in the Unani or Sidha systems a mention was ever made about vaccination. Even Homeopathy does not recognise the administering of vaccine into the human body. It pleads that vaccination will lead to a number of fatal diseases.

In England and in other countries doctors were ignorant of the causes of Small-pox and they were administering the most poisonous drugs to combat the same. It is only the Indians that first recognised the futility of medicine in combating small-pox. The percentage of death rate in India was far less than that in England. Seeing that their attempts to combat the disease were useless, the doctors as well as the people were looking up for an Angel to show them a way out of it.

Jenner was a barber by profession and proofs do exist to show that he was only a quack.

He was the first man to announce that by the introduction of puss from the pustules of a small-pox patient in a healthy body will make it immune from the attack of small-pox. They thought him an Apostle and followed his dictates. This happened in the year 1798. In the year 1806 the same Jenner was presented with a purse of thirty thousand pounds.

In the year 1840 the Government of England began to administer vaccination departmentally. In the year 1853 vaccination has been made compulsory. Between the years 1861 and '69 the Vaccination Act was so stringent that not even one child was exempted from the operations of vaccination. But in the year 1771-72 there was an outbreak of Small-pox in England and Wales and devoured 42000 men of the soil. By close scrutiny it was found that ninety percent of the small-pox patients that were admitted into the London Hospitals had been those that were vaccinated. People lost faithin the efficacy of vaccination and began to agitate against it. So the Government in England appointed a royal commission in order that a thorough investigation into the merits and demerits of vaccination may be made. The report was divided. The majority reported that (1) vaccination diminishes the liability to be attacked by small-pox (2) it modifies the character of the disease and renders it (a) less fatal and (b) of a milder or severe type. They were also of opinion that the protection against attack rapidly diminishes, more rapidly than its power to modify the disease, ***that revaccination*** which should be repeated at intervals restores the protection, and that the vaccine matter is more effectual if ***inserted in 3 or 4 places than in one or two, and the marks should be of 1 sq. inch in area.*** They recommended isolation. ***They believed also that vaccination would lead to erysepelas, blood poisoning, skin eruptions and some other diseases.*** The commission concluded, " that it would conduce the increased vaccination if a scheme could be devised that would preclude the attempt to compel those who were honestly opposed to the practice to submit their children for vaccination, and at the same time leave the law to operate as at present to prevent children remaining unvaccinated owing to the neglect or the indifference of the parents."

The Minority committee published a separate report in which they clearly demonstrated the dangers arising from vaccination.

Since the Royal Commission reported in 1896, not only have there been considerable changes in the law regarding vaccination and its administration but also marked changes in Medical opinion as to its inherent dangers, its value in protecting the community against small-pox and the wisdom of seeking to compel it. The trend of all its changes has been in the direction foreshadowed by the commission who signed the minority report.

By the vaccination Acts of 1898 and 1907 it was possible for the parents to secure exemption for their children from the operations of the said Acts through the "conscience clause" incorporated in them. By the year 1925 the number of primary vaccination fell to less than half of that of 1877 i.e. 314325 in the year 1925 instead of 766824 in the year 1877. This falling of in vaccination has not only been unaccompanied by any increased mortality from small pox but the disease that has been prevalent of late has been remarkably mild in character and of exceptionally low fatality. A departmental committee appointed by the ministry of health in 1926 called attention to the fact that in 1901—1904 there were in ***London*** 10463 cases of small-pox admitted to hospitals and of them 1668 or 16% died. During these years approximately 75% of the births were vaccinated. In 1921 there were 336 cases throughout the ***whole country*** with 5 or 1·5% of deaths. The percentage of births vaccinated in that year was 38·3. In the year 1932 when the percentage of births vaccinated was a little above 36 there were no deaths from small-pox at all.

Two eminent English Doctors Prof. Hubert M. Turnbull of London hospital,

and Prof. James Mcintosh, of London University and Middlesex hospital, had observed the deaths of persons from Ence-phalo-Myelitis, shortly after vaccination and after careful study and postmartem examinations decided that vaccination was the cause of these deaths, vaccinia virus entering the brains of the deceased.

In 1922 the Ministry of Health was informed of these cases. They appointed a commission and demanded a thorough investigation and report about the dangers of vaccination. The commission was called the Andrews Committee. It was appointed in November 1923 and they reported in May 1925. Another committee —Roleston Committee—was appointed in February 1926 and they reported in *Feb., 1928*. Both the reports were published in July 1928.

Both of the committees travelled and enquired numerous cases of Encephalo—Myelitis arising from vaccination. The Roleston Committee in its concluding remarks reports: "The occurrence of post vaccinal nervous disease, however seldom it may occur is of serious import and cannot fail to have an effect on vaccination both in its administrative and its purely medical aspect."

The Committee advises a change in method as follows:—

"*Only one very little one instead of the four large scars, recommended by the Royal Commission of 1896 and said to be essential* by them. This is only *Experimental*; and experiments are to be made on animals. In addition to primary vaccination children are to be offerred vaccination at 5 or 6 years and again at 14-16 years; also there is to be general vaccinatian of the whole population in any town, county or district by order of the Minister of Health if he so thinks desirable."

The Committee admits its ignorance as to the proper number of marks and as to the proper degree of virulance of vaccine lymph and of vaccinia and virus diseases and nervous complications.

In fact of this admitted ignorance does there exist a Minister of Health who could apply compulsion to a new method of vaccination of which there is no experience, and which he and his predecessors have condemned or on the other hand continue the compulsion to the severe vaccination of a kind this committee wishes to abolish because of its dangerous nature?

When the vaccinators in 1898 were forced to admit that baby vaccine (arm to arm) sometimes gave syphilis, they were obliged to give up compulsion for that vaccine, and fell back on calf vaccine (previously tried and rejected because it gave diseases) for compulsion.

Now that the vaccinators admit calf vaccine gives Encephalitis, which is worse than syphilis, surely they cannot continue compulsion for any kind of vaccine.

Every man has got a birth right to decide whether or not to submit himself to a certain system of medicine to cure or prevent a certain disease; more so when he finds that a certain system of medicine is capable of turning dangerous when administered. Now there is no guarantee that every man will catch smallpox. We are seeing so many people moving about, near the patients suffering from smallpox and yet who do not catch the disease. Day in and day out we are coming across fatal cases arising from vaccination. We are observing also a number of crippled infants that were destined to undergo the agony arising from the uncalled for and forced operation of vaccination.

The *Government* reports of the Ministry of Health tell us also that even vaccination is not a guarantee to ward off smallpox. We see in the reports that a number of smallpox patients were vaccinated cases. In face of the above statistics we are unable to understand the wisdom of the department of Health in compelling persons who have got conscientious objections to the habit of submitting their children for vaccination.

From the head of the Department (i.e.) the Minister of Public Health down to the ordinary vaccinator, there is not even one

soul who can guarantee the purity of the lymph or the efficiency of the operator. There is no one who can guarantee safety or surity of immunity from smallpox after vaccination. Now it is for you to decide what course of action we should take to protect our children from the dangers of vaccination.

We propose as means of immunity against not only smallpox but against any disease on the face of the earth the following:—(1) People must be taught the natural rules of biological living. (2) Sanitation must prevail. Every man must learn the correct quality and quantity of the food he should take. Every meal should contain sufficient quantity of vegetables. Those that can afford may use milk and fruit. Every man should have a daily bath. People must be able to procure sufficient clean clothing and bedding. No one should eat when he is not sufficiently hungry. Those that are hungry must be made to be able to secure sufficient food. Air, light, exercise are the *trinity* of health and so every one should indulge in them. Villages must be made self-sufficient and must be made encouraging to live in them. Every Councillor should learn that the city or the town should be supplied with sufficient water for drinking and bathing purposes and that drainage is more needed to the town than electricity. The adulteration of food articles must be stopped. Intoxicants should be heavily taxed or exterminated. Brown rice must be made cheaper by heavily taxing white rice.

People must be made health-conscious by propaganda and small presents. Then only we will be sufficiently immune from infectious diseases and cent per cent healthy. May God bless us.

THE PRESIDENTIAL ADDRESS

Mr. V. VENKATA SUBBAYYA B. A., M. L. A., **Nellore.**

It is somewhat strange to see that a necessity should arise for addressing people on the evils of Vaccination. Everyone knows that vaccination is the injection of a filthy substance into the body of a healthy person. Filth is bound to produce filth and no one can escape the evil effects which poison is bound to produce in its wake. It is therefore no wonder that even highly qualified medical men in England and America have spoken of the innumerable diseases that vaccination produces, apart from the deaths that are caused directly as a result of vaccination. As to the failure of vaccination medical opinion is no less pronounced.

Not merely that. On the other hand deaths from small pox increase directly in proportion to the rigour with which vaccination is enforced. The following figures will make this clear.

From 1888 to 1897 in Madras yearly deaths from small-pox were 100 in one million population, where as from 1918-22 when vaccination was vigorously enforced it was 800 in one million (i. e.) eight times as many as when the vaccination laws were not strictly enforced. The London figures give the same tale. From 1888-97 ten in one million died of small-pox but in 1918-22 when the compulsory nature of the vaccination law was relaxed—that was after the Royal Commission made its report—the figure fell to 1.4 in one million. Figures given by the Madras Government in their communique of March 1938 confirm this position.

The very fact that the portagonists of vaccination had been obliged to change their ground from time to time proves without further evidence the utter futility of vaccination. It was originally claimed that a single injection of abominable lymph would give immunity from small-pox. But the Royal Commission in their majority report gave it as their opinion that vaccination to be effec-

tive should be repeated. And the present position is that the system should be saturated with the lymph, if it should be a real protection.

Assuming for a moment that it does really afford protection, is it really desirable or safe ? Granting that the person who is saturated with the vaccine lymph will not have any attack of small-pox and will not die of disease, how does it benefit a man that he should escape this particular ailment but fall a helpless victim to so many other dreadful diseases such as tuberculosis, syphilis, or encephalo myelities. or epilepsy or any other diseases which are directly traceable to vaccination ?

Health Reports of Madras 1932, 1934 and 1935 show that deaths from cholera were almost the same as from small-pox in 1932 & 1934 where as in 1935 three times as many died of cholera as from small-pox. But deaths from dysentery and diarrhea were 16, 5, and 8 times respectively as numerous in the 3 years. Why should therefore any one dread small-pox more than cholera or dysentery and make himself a store of poisonous vaccine serum? Would anybody argue from these figures that in respect of cholera and dysentery also there should be compulsory injection of the respective poisons. ?

I have collected certain figures which reveal most appalling state of the present position of the vaccination law. About 1917, in Thambuchetty St. G. T. Madras a student 18 years old died within an hour of vaccination. About 1925 one year old child of Deputy Magistrate of Chittoor died in two or three months of vaccination. In Nellore a 9 year old infant fell a prey, dying the fourth day of vaccination inspite of best medical attention. This was a grandchild of a retired clerk in the Collector's Office. My own brother's daughter a very strong and healthy child went to the grave within a month due to vaccination fever; and in '37 a weaver's child 9 months old went into death's jaws on the tenth day of vaccination.

I shall not multiply instances. *It is a terrible record of legalised murder. In cases where the victims of vaccination survived it was a life of eternal sickness and misery which they dragged on.*

After all what is it we ask from the *Government* now ? We only want that those who do not believe in the virtues of vaccination, but are afraid of its evil consequences, should be exempted, even as in England a guardian's statement before a magistrate gives exemption. From 1853 vaccination was compulsorily enforced in England but there was an agitation against it. Subsequently, a Royal Commission was appointed consisting of most eminent medical men in the kingdom and with what result ? After sitting 7 years and making an exhaustive enquiry, they came to the conclusion the case for vaccination was not proved ; so in 1898 the exemption clause was introduced in the act. That is just what we require in India. Let those who believe in it get themselves *saturated* with the lymph if they please—but let not the power of law be used to compel conscientious objectors to submit. Mahatma Gandhi is on our side and with the Congress *Government* in power, our efforts are bound to succeed. Only let us make our voices heard. Let us not talk of civil disobedience just now. If the *Government* persists in turning a deaf ear to our reasonable requests, then it will be time enough to think of civil disobedience. But meanwhile let us agitate. Let us educate the Government as well as the people. No doubt there have been large number of representations to the Government already in this behalf both from public associations and in the form of resolutions passed at public meetings held in different districts. But let us try even more, and strengthen our movement so as to make our demand irresistible.

RESOLUTIONS

I. (1) Whereas in a country in which Ahimsa is the religious creed, vaccine is obtained by the torture of innocent harmless animals, and the people cannot believe that the morbid filth obtained in that way can do them any good as it gives them much mental distress,

(2) Whereas it is learnt through the reports of D. P. H. Madras that even though people were subjected to vaccination it is not giving any immunity from small-pox,

(3) Whereas the royal commission has declared that vaccination is capable of producing dangerous diseases such as tuberculosis, leprosy, syphilis, and cancer and whereas the Roleston Committee unanimously declared that Encephalo-myelitis is produced immediately after vaccination,

(4) Whereas it is a decided fact that children around us are undergoing immeasurable pain and agony immediately after vaccination and some of the cases are turning fatal,

This conference resolves to request the Government to make necessary amendments to facilitate the parents of children to obtain exemption from the operation of the vaccination act.

II. The conference views with apprehension the demand in the new Public Health bill for powers to make vaccination and prevention inoculations compulsory and requests the Government to delete the cl. 72/2b.

III. The conference requests Mahatma Gandhi who has already strongly condemned vaccination to use influence in bringing about alteration of the vaccination law to make it optional.

IV. Resolved that the A. I. C. C. and Andhra Provincial Congress Committee be requested to make efforts to secure an amendment of the existing Indian vaccination law so as to make it optional.

V. (a) Resolved that volunteers may be enlisted in every district to make organised persistent efforts in order to bring about a change in the Indian vaccination act so as to make it optional.

(b) Dr- V. Murahari Rao, N. D. Prakriti Office Bezwada is appointed as captain of the volunteers to organise the above campaign throughout the province.

(c) Dr. A. V. Krishna Rao, N. D., is appointed as the assistant captain for the Andhra Desa.

VI. Resolved to organise the ~~Andhra~~ Provincial Anti-Vaccination League as the standing committee for the conference.

President—M. R. Ry. V. Venkata Subbayya Garu M. L. A., Nellore.

Vice-Presidents—

1 M R. Ry. C. R. Pardhasaradhi Iyengar, M. L. A., Chittore.

2 Dr. A. Lakshmi pathy B. A., M. B., & C. M., Madras.

3 Rama Raja Yogi Garu, West Godavari.

4 N. Subba Razu Garu, East Godavari.

Secretary—Dr. P. Venkatramayya, N.D.

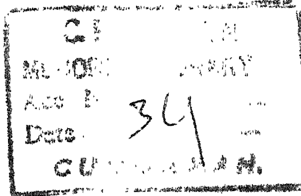
Asst. Secretaries—

Mr. T. Padmanabhayya Garu

Dr. A. V. Krishna Rao Garu.

~~VII.~~ This conference believes that it is wise on the part of the Government to spend the amount that is being wasted on vaccination which is intended to combat small-pox and which is turning futile and dangerous, on the substantial and useful work of sanitation and hygiene of the people so that they will be immune not only to small-pox but to all infectious diseases.

Note!



What Bhishagratna

Dr. ACHANTA LAKSHMIPATHI

B. A. M. B., & C. M.

Writes ! !

" I am against compulsory vaccination. I have seen many children descending to a premature grave, in whom vaccination was the starting point of their disease and subsequent complications led to their death. The option must be left to the parents whether to vaccinate their children or not. The evidence against vaccination is so great that it should not be brushed aside."

(Sd.) A. LAKSHMIPATHI.